



MÓDULO DIDÁCTICO DE SALUD ESCOLAR

PREKÍNDER A TERCERO GRADO

agosto 2020



DE DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Página web: <https://de.pr.gov/> - Twitter: @educacionpr

Este módulo está diseñado con propósitos exclusivamente educativos y no con intención de lucro. Los derechos de autor (*copyright*) de los ejercicios o la información presentada han sido conservados visibles para referencia de los usuarios. Se prohíbe su uso para propósitos comerciales, sin la autorización de los autores de los textos utilizados o citados, según aplique, y del Departamento de Educación de Puerto Rico.

Contenido

Lista de colaboradores.....	5
Carta para estudiantes, las familias y maestros	6
Calendario de progreso en el módulo	8
Unidad 1: La Salud y el bienestar.....	9
Lección 1: Salud integral.....	9
Ejercicios de práctica Lección 1: Salud integral.....	17
Recursos del internet.....	21
Lección 2: Influencias en la salud	22
Ejercicios de práctica Lección 2: Influencias en la salud.....	30
Recursos del internet:.....	32
Lección 3: Prácticas de conductas saludables.....	33
Ejercicios de Práctica: Lección 3 Prácticas de conductas saludables	40
Recursos del internet.....	42
Lección 4: Higiene Personal.....	43
Ejercicios de práctica: Lección 4 Higiene Personal	54
Recursos de Internet:	58
Lección 5: Higiene oral.....	60
Ejercicios de práctica: Lección 5 Higiene oral.....	69
Recursos de Internet:	73
Lección 6: Artículos de Higiene Personal.....	75
Ejercicios de Práctica Lección 6: Artículos de Higiene Personal.....	81
Lección 7: Las enfermedades y tu cuerpo.....	86
Ejercicios de Práctica 1 Lección 7: Las enfermedades y tu cuerpo	100
Recursos de Internet:	105
Lección 8: Autoestima.....	106
Ejercicios de Práctica Lección 8: Autoestima.....	113
Recursos del internet.....	117
Unidad 2: Destrezas de Vida.....	119
Lección 1: Manejo adecuado de la tecnología.....	119
Ejercicios de Práctica lección 1: Manejo adecuado de la tecnología	127
Recursos en internet:.....	130
Lección 2: Situaciones de emergencia	131

Ejercicios de Práctica Lección 2: Situaciones de emergencia	145
Lección 3: Prevención de accidentes	151
Ejercicios de práctica lección 3: Prevención de accidentes.....	160
Lección 4: Lesiones deliberadas y accidentales	162
Ejercicios de Práctica lección 8: Lecciones deliberadas y accidentales	171
Lección 5: La comunicación en situaciones de emergencia.....	172
Ejercicios de práctica lección 5: Comunicación en situaciones de emergencia.....	180
Lección 6: Desastres naturales	183
Ejercicios de Práctica lección 6: Desastres naturales	195
Recursos del internet:.....	202
Lección 7: Equidad de género	203
Lección 8: Respeto a la diversidad	218
Trabajo especial lección 8: Respeto a la diversidad	219
GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES PARA LOS ESTUDIANTES QUE TRABAJARÁN BAJO MÓDULOS DIDÁCTICOS.....	228

Lista de colaboradores

Nivel k-3

Arlene Corchado Arocho, MAEd
Escuela S.U. José A. Vargas, Isabela

Eddie W. Cintrón Cuevas, MAEd
Nueva Escuela Quebrada Arenas, Toa Alta

Nivel 4-8

Arlyn Zapata Padilla, MAEd
Escuela Esther Feliciano, Aguadilla

Nathalia Ramos Marcano, MAEd
Escuela Dr. Pedro Albizu Campos, Toa Baja

Nivel 9-12

María del Pilar Candelaria Candelaria, MPHE
Escuela Nueva Urbana, Ciales

Maricruz Fernández Lebrón, MPHE
Escuela José Collazo Colón, Juncos

Carta para estudiantes, las familias y maestros

Estimado estudiante:

Este módulo didáctico es un documento que favorece tu proceso de aprendizaje. Además, permite que aprendas en forma más efectiva e independiente, es decir, sin la necesidad de que dependas de la clase presencial o a distancia en todo momento. Del mismo modo, contiene todos los elementos necesarios para el aprendizaje de los conceptos claves y las destrezas de la clase de Salud Escolar sin el apoyo constante de tu maestro. Su contenido ha sido elaborado por maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos del Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) para apoyar tu desarrollo académico e integral en estos tiempos extraordinarios en que vivimos.

Te invito a que inicies y completes este módulo didáctico siguiendo el calendario de progreso establecido por semana. En él, podrás repasar conocimientos, refinar habilidades y aprender cosas nuevas sobre la clase de Salud Escolar por medio de definiciones, ejemplos, lecturas, ejercicios de práctica y de evaluación. Además, te sugiere recursos disponibles en la internet, para que amplíes tu aprendizaje. Recuerda que esta experiencia de aprendizaje es fundamental en tu desarrollo académico y personal, así que comienza ya.

Estimada familia:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado este módulo didáctico con la colaboración de: maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos. Su propósito es proveer el contenido académico de la materia de Salud Escolar para las primeras diez semanas del nuevo año escolar. Además, para desarrollar, reforzar y evaluar el dominio de conceptos y destrezas claves. Ésta es una de las alternativas que promueve el DEPR para desarrollar los conocimientos de nuestros estudiantes, tus hijos, para así mejorar el aprovechamiento académico de estos.

Está probado que cuando las familias se involucran en la educación de sus hijos mejoran los resultados de su aprendizaje. Por esto, te invitamos a que apoyes el desarrollo académico e integral de tus hijos utilizando este módulo para apoyar su aprendizaje. Es fundamental que tu hijo avance en este módulo siguiendo el calendario de progreso establecido por semana.

El personal del DEPR reconoce que estarán realmente ansiosos ante las nuevas modalidades de enseñanza y que desean que sus hijos lo hagan muy bien. Le solicitamos a las familias que brinden una colaboración directa y activa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos. En estos tiempos extraordinarios en que vivimos, les recordamos que es importante que desarrolles la confianza, el sentido de logro y la independencia de tu hijo al realizar las tareas escolares. No olvides que las necesidades educativas de nuestros niños y jóvenes es responsabilidad de todos.

Estimados maestros:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) comprometido con la educación de nuestros estudiantes, ha diseñado este módulo didáctico con la colaboración de: maestros, facilitadores docentes y directores de los programas académicos. Este constituye un recurso útil y necesario para promover un proceso de enseñanza y aprendizaje innovador que permita favorecer el desarrollo holístico e integral de nuestros estudiantes al máximo de sus capacidades. Además, es una de las alternativas que se proveen para desarrollar los conocimientos claves en los estudiantes del DEPR; ante las situaciones de emergencia por fuerza mayor que enfrenta nuestro país.

El propósito del módulo es proveer el contenido de la materia de Salud Escolar para las primeras diez semanas del nuevo año escolar. Es una herramienta de trabajo que les ayudará a desarrollar conceptos y destrezas en los estudiantes para mejorar su aprovechamiento académico. Al seleccionar esta alternativa de enseñanza, deberás velar que los estudiantes avancen en el módulo siguiendo el calendario de progreso establecido por semana. Es importante promover el desarrollo pleno de estos, proveyéndole herramientas que puedan apoyar su aprendizaje. Por lo que, deben diversificar los ofrecimientos con alternativas creativas de aprendizaje y evaluación de tu propia creación para reducir de manera significativa las brechas en el aprovechamiento académico.

El personal del DEPR espera que este módulo les pueda ayudar a lograr que los estudiantes progresen significativamente en su aprovechamiento académico. Esperamos que esta iniciativa les pueda ayudar a desarrollar al máximo las capacidades de nuestros estudiantes.

Calendario de progreso del módulo

DÍAS / SEMANAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	Unidad 1 Lección 1	Unidad 1 Lección 1	Unidad 1 Lección 2	Unidad 1 Lección 2	Unidad 1 Lección 2
2	Unidad 1 Lección 3	Unidad 1 Lección 3	Unidad 1 Lección 3	Unidad 1 Lección 4	Unidad 1 Lección 4
3	Unidad 1 Lección 5	Unidad 1 Lección 5	Unidad 1 Lección 6	Unidad 1 Lección 6	Unidad 1 Lección 6
4	Unidad 1 Lección 7	Unidad 1 Lección 7	Unidad 1 Lección 7	Unidad 1 Lección 7	Unidad 1 Lección 7
5	Unidad 1 Lección 8	Unidad 1 Lección 8	Unidad 1 Lección 8	Unidad 1 Lección 8	Unidad 1 Lección 8
6	Unidad 2 Lección 1	Unidad 2 Lección 1	Unidad 2 Lección 2	Unidad 2 Lección 2	Unidad 2 Lección 2
7	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 3	Unidad 2 Lección 4	Unidad 2 Lección 4
8	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 5	Unidad 2 Lección 6	Unidad 2 Lección 6	Unidad 2 Lección 6
9	Unidad 2 Lección 7	Unidad 2 Lección 7	Unidad 2 Lección 7	Unidad 2 Lección 7	Unidad 2 Lección 7
10	Unidad 2 Lección 8	Unidad 2 Lección 8	Unidad 2 Lección 8	Unidad 2 Lección 8	Unidad 2 Lección 8

Lección 1: Salud integral

Estándar: Salud Personal y Seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.1.1.M.TODAS Reconoce la importancia de la salud integral.	K.1.1.M.TODAS Nombra conductas que promuevan la salud integral.	1.1.1.M.TODAS Define el término salud integral.	2.1.1.M.TODAS Establece la importancia de preservar la salud integral.	3.1.1.M.TODAS Utiliza conductas saludables para preservar una salud integral.
PK.1.2.M.TODAS Nombra aquellas conductas que realizas para mantener su salud óptima.	K.1.2.P.TODAS Clasifica las conductas dentro de cada uno de los aspectos de la salud.	1.1.2.M.TODAS Establece aquellas conductas que realiza para mantener su salud óptima.	2.1.2.M.TODAS Selecciona aquellas conductas que lo ayudan a mantener su salud óptima.	3.1.2.M.TODAS Demuestra aquellas conductas que favorecen su salud óptima.
PK.1.6.P.F.SC Identifica maneras de proteger su salud y la de su familia.	K.1.6.P.F.SC Explica cómo su familia ayuda a mantener su salud óptima.	1.1.6.Es.TODAS Explica la importancia de proteger, mantener y mejorar la salud óptima en la familia.	2.1.6.Es.TODAS Justifica el rol de la familia en el mantenimiento de un estado de salud óptimo.	3.1.6.Es.TODAS Analiza las características de un entorno familiar y social para alcanzar un estado de salud óptimo.
PK.1.8.M.F.S C Define conductas saludables que se practican en su entorno.	K.1.8.P.F.SC Describe las normas o reglas de salud y seguridad	1.1.8.Es.F.SC Visualiza prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.	2.1.8.Es.F.SC Integra prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.	3.1.8.Es.F.SC Produce un plan de prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.

Objetivos de aprendizaje: Al finalizar el estudio de la lección uno del módulo el estudiante:

- Reconocerá los conceptos salud y bienestar.
- Conocerá los componentes de la salud
- Analizará cómo las conductas saludables influyen en la salud integral.
- Evaluará cómo cuidar cada componente de la salud.

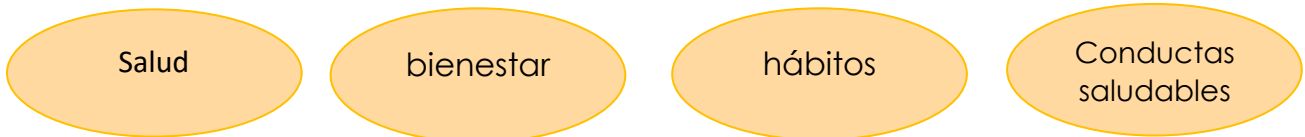
Tiempo de trabajo aproximado: cinco horas

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada a la salud integral y sus cuidados. Seguido a la lectura tendrás unos ejercicios para probar lo aprendido. Lee cada uno cuidadosamente y contesta.

Apertura: Alcanzar la salud integral conlleva un balance entre todos los componentes de la salud. Es decir, para lograr estar saludable necesitamos cuidar nuestra salud física pero también mental-emocional y social. Además, encontrarás recursos del internet para ampliar lo aprendido.

Contenido:

Conceptos:



PREGUNTAS GUÍAS:

- ¿Cuándo fue la última vez que te enfermaste?
- ¿Qué crees fue lo que provocó que te enfermaras?
- ¿Qué hizo tu familia y tú para lograr que te sanaras?



¿QUÉ ES LA SALUD Y EL BIENESTAR?

- La salud es un estado de bienestar físico, mental-emocional y social. Para estar sano es necesario un equilibrio entre todas las áreas de la salud.

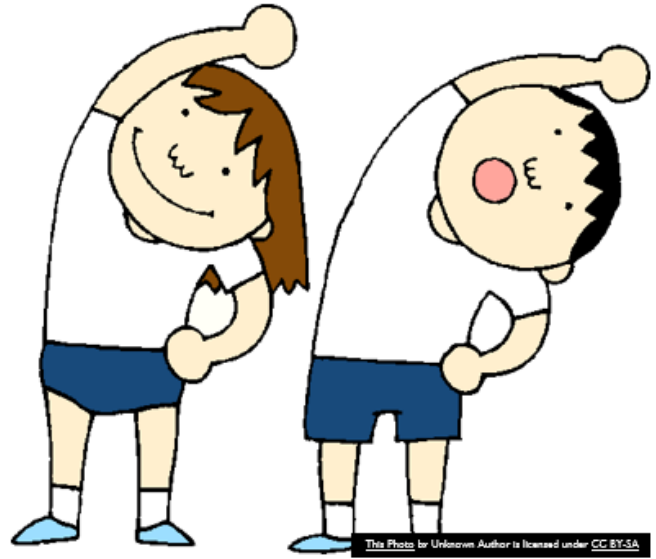




LOS COMPONENTES DE LA
SALUD

SALUD FÍSICA

Es el componente que tiene que ver con tu cuerpo y cómo lo cuidas.



SALUD MENTAL-EMOCIONAL:

- Es el componente que trabaja con sus sentimientos, emociones y cómo enfrentas las exigencias de cada día.



SALUD SOCIAL:

ES LA CAPACIDAD DE INTERACTUAR CON LAS DEMÁS PERSONAS.



HÁBITOS PARA CUIDAR LOS COMPONENTES DE LA SALUD:

UN HÁBITO ES UN PATRÓN DE CONDUCTA QUE SIGUES CASI SIN PENSARLO.



ALGUNOS HÁBITOS PARA CUIDAR LA SALUD FÍSICA:

- ❖ Seguir una dieta balanceada.
- ❖ Realizar actividad física.
- ❖ Dormir ocho horas diarias.
- ❖ Evitar las Drogas, alcohol y tabaco.
- ❖ Usar equipos de protección al practicar deportes y el cinturón de seguridad cuando te montes en un vehículo.
- ❖ Practica buenos hábitos de higiene.
- ❖ Visita al dentista y al medico al menos dos veces al año.



HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL-EMOCIONAL

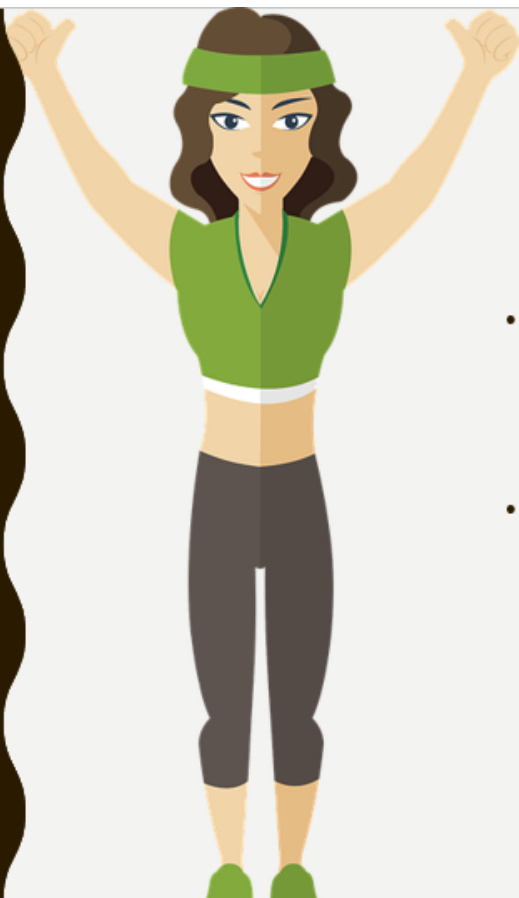
- Expresa tus emociones con calma y de manera saludable.
- Pide ayuda si te sientes triste o deprimido.
- Dedica tiempo a estudiar y a la lectura.
- Toma tiempo para la reflexión y relajamiento.
- Realiza actividades que te gusten "hobbies"



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA

CUIDA TU SALUD SOCIAL

- Sé considerado con los demás. Trátalos del mismo modo en que te gustaría que te trataran a ti.
- Sé respetuoso con los demás.
- Habla francamente con tus amigos y familiares sobre tus sentimientos.
- Comparte con tus amigos.
- Haz trabajo voluntario en tu comunidad.
- Pasa tiempo con tu familia y amigos.
- No accedas a la presión de grupo.



LAS CONDUCTAS SALUDABLES

- Recuerda que cuidar los componentes de la salud integral nos van ayudar alcanzar el bienestar general.
- Los cambios positivos que realices a uno de los componentes beneficiaran al otro. Por ejemplo: Si haces ejercicio regularmente tu salud física mejorará. Esto va a provocar que te sientas bien contigo mismo. A demás, te da la oportunidad de compartir con tus amigos o familiares.

Comprobemos lo aprendido:

INSTRUCCIONES: MARCA LA CONTESTACIÓN CORRECTA

1. Los componentes de la salud son:

A

Salud física, mental y alimentaria

B

Salud física, mental-emocional y social

C

Salud física, mental, cultural

2. La manera en que sobre llevas los retos de la vida diaria y cómo manejas tus emociones y sentimientos tiene que ver con tu:

A

Salud física

B

Salud mental-emocional

C

Salud Social

3. Una manera de cuidar tu salud social es:

Comiendo
saludable

A

Haciendo
ejercicios

B

Compartiendo
con tus amigos y
familia

C

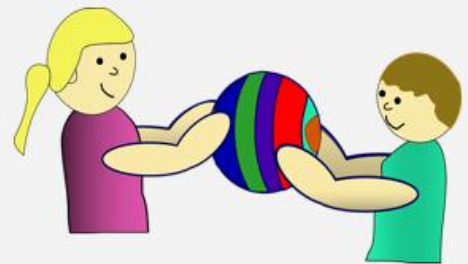
4. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES LÁMINAS
TIENE QUE VER CON LA SALUD FÍSICA?



A



B



C

Ejercicios de práctica Lección 1: Salud integral

Instrucciones: Escoge a qué componente de la salud pertenece

1. Visitar al dentista y al doctor por lo menos dos veces al año.

- (A) Salud física
- (B) Salud mental-emocional
- (C) Salud social



2. Expresar emociones de manera saludable.

- (A) Salud física
- (B) Salud social
- (C) Salud mental-emocional



3. Ofrecerte como voluntario para trabajar en tu comunidad.

- (A) Salud física
- (B) Salud mental emocional
- (C) Salud Social



4. Compartir con tus amigos.

- (A) Salud física
- (B) Salud mental-emocional
- (C) Salud Social



5. Comer saludable

- (A) Salud mental-emocional
- (B) Salud social
- (C) Salud física



6. Es el componente que tiene que ver con el cuerpo y cómo lo cuidas.

- (A) Salud física
- (B) Salud mental- emocional
- (C) Salud Social



7. A Joselito le gusta molestar a sus compañeros de clase. Tampoco le gusta jugar con ellos. ¿Qué componente debe trabajar Joselito?

- (A) Salud mental-emocional
- (B) Salud Social
- (C) Salud física



8. Cuando Carmen tiene coraje escucha música para relajarse. ¿Qué componente de la salud está trabajando Carmen?

- (A) Salud mental- emocional
- (B) Salud física
- (C) Salud Social



9. Manuel come muchos dulces, no le gusta tomar agua y tiene una pobre higiene personal. ¿Qué componente de la salud necesita trabajar Manuel?

- (A) Salud social
- (B) Salud mental- emocional
- (C) Salud física



shutterstock.com • 289006505

10. Sacar tiempo para la lectura ayuda a desarrollar la

- (A) Salud física
- (B) Salud mental-emocional
- (C) Salud Social



II. Escribe cinco (5) maneras de cómo cuidas t

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____

III. Pega una lámina o dibuja algo que represente cada componente de la salud

Salud física	Salud mental-emocional	Salud social

Recursos del internet

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=lb6PHOfY39w>

Hojas informativas:

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=dia-mundial-de-la-salud-mental-2018&alias=46607-whd2018-elsarte-3-spa&Itemid=270&lang=en

<https://es.slideshare.net/fiab/20130422-gua-vivir-en-salud-de-fundacin-mapfre>

Lección 2: Influencias en la salud

Estándar: Salud Personal y Seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
<p>PK.1.2.M.TODAS Nombra aquellas conductas que realizas para mantener su salud óptima.</p>	<p>K.1.2.P.TODAS Clasifica las conductas dentro de cada uno de los aspectos de la salud.</p>	<p>1.1.2.M.TODAS Establece aquellas conductas que realiza para mantener su salud óptima.</p>	<p>2.1.2.M.TODAS Selecciona aquellas conductas que lo ayudan a mantener su salud óptima.</p>	<p>3.1.2.M.TODAS Demuestra aquellas conductas que favorecen su salud óptima.</p>
<p>PK.1.6.P.F.SC Identifica maneras de proteger su salud y la de su familia.</p>	<p>K.1.6.P.F.SC Explica cómo su familia ayuda a mantener su salud óptima.</p>	<p>1.1.6.Es.TODAS Explica la importancia de proteger, mantener y mejorar la salud óptima en la familia.</p>	<p>2.1.6.Es.TODAS Justifica el rol de la familia en el mantenimiento de un estado de salud óptimo.</p>	<p>3.1.6.Es.TODAS Analiza las características de un entorno familiar y social para alcanzar un estado de salud óptimo.</p>

Objetivos de aprendizaje: Al finalizar la discusión de la lección 2 del módulo el estudiante:

- Comprenderá la importancia de la prevención de enfermedades para alcanzar el bienestar.
- Distinguirá entre una enfermedad hereditaria y una provocada por el entorno.
- Analizará cómo la herencia afecta su salud.
- Desarrollará destrezas para la prevención de enfermedades.

Tiempo de trabajo aproximado: 5 horas

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada a las influencias en la salud. Al finalizar la lectura realizarás una serie de ejercicios de práctica. Lee cuidadosamente cada ejercicio antes de contestar.

Apertura: Existen muchos factores que influyen en nuestra salud integral. Un ejemplo de esto es la herencia y nuestro entorno. A continuación, estudiaremos la importancia de la prevención ante esos factores. Además, encontrarás recursos del internet para ampliar lo aprendido.

Contenido

Conceptos:

prevención

herencia

entorno

TORBELLINO DE IDEAS:

- *Piensa en la última lesión o golpe que tuviste. ¿Pudiste haberlo evitado? ¿Qué aprendiste de esa experiencia?*

La prevención

Para alcanzar el bienestar es necesaria la prevención de enfermedades. La **prevención** es evitar que algo suceda.

Existen lesiones y enfermedades que se pueden prevenir, sin embargo, hay otras que no. Esto debido a la herencia.

La herencia



La herencia es la transmisión de ciertas características de los padres a los hijos biológicos. La estatura, el color del cabello, de la piel y de los ojos son algunas de las características que pueden heredarse.

La herencia de enfermedades



Existen enfermedades que se pueden transmitir de los padres a los hijos. Por ejemplo, la distrofia muscular (una enfermedad hereditaria de los músculos) y algunas enfermedades del corazón.

El entorno

El **entorno** puede causar algunas enfermedades. El entorno es todo lo que nos rodea, los seres vivos y los objetos inertes. Un entorno contaminado afecta a las personas que sufren de alergias y asma.



¿Cómo puedo protegerme?

Algunas enfermedades hereditarias están determinadas parcialmente.

Un ejemplo de esto son las enfermedades del corazón.

Con una buena alimentación y actividad física podemos reducir el riesgo.



¿Cómo puedo proteger mi salud en mi entorno?



- Habla con tus padres sobre posibles peligros que te rodean.
- Evita la exposición al sol sin protección solar.
- Utiliza repelentes para los mosquitos cuando salgas al aire libre.
- Usa tu mascarilla cuando estés en contacto con otras personas.
- Desinfecta las superficies donde vayas a tener contacto.
- Lava tus manos por 20 segundos con agua y jabón con frecuencia.
- Utiliza antibacterial cuando no tengas agua y jabón cerca.
- Aléjate del humo de cigarrillo, de plantas eléctricas o de vehículos.
- Utiliza los medicamentos preventivos según te ordene el doctor.

Apliquemos lo aprendido:



Escoge la contestación correcta:

1. ¿Cuál de las siguientes láminas muestra características heredadas?



A



B

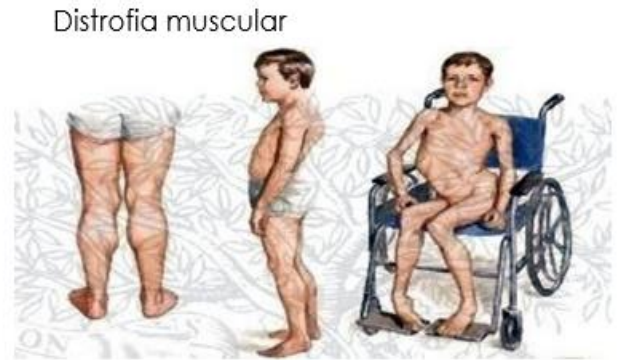


C

2 Una enfermedad hereditaria puede ser:



A



B

3 ¿Cómo puedo protegerme de enfermedades parcialmente determinadas hereditarias?



A



B

4 ¿Cómo me protejo en mi entorno?



A



B



Ejercicios de práctica Lección 2: Influencias en la salud

Instrucciones: Escoge la contestación

1. Las características que le transmiten los padres a los hijos se conocen como:

(A) herencia
(B) entorno
(C) enfermedades



2. Todos los seres vivos y objetos inertes se conocen como:

(A) enfermedades
(B) entorno
(C) salud



3. La contaminación ambiental es un ejemplo de cómo _____ puede afectar nuestra salud.

(A) salud mental
(B) herencia
(C) entorno



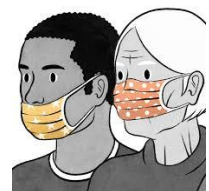
4. La distrofia muscular es un ejemplo de una enfermedad _____.

(A) adquirida con la edad
(B) temporal Hereditaria



5. Una manera para protegernos al exponernos a otras personas y evitar enfermedades es:

(A) utilizar mascarilla
(B) utilizar protector solar
(C) utilizar protector para mosquitos



II. Marca con una X a qué influencia pertenece

	Hereditaria	Entorno
1. Color de ojos		
2. Algunas enfermedades del corazón		
3. Asma		
4. Alergias		
5. Estatura		

III. Pega una lámina o foto donde muestre un ejemplo de un rasgo hereditario y una de una influencia del entorno

Influencias Hereditarias	Influencias del medio ambiente

Recursos del internet:

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=CnCwt7G2RVw&t=221s>

Hojas de información:

<https://www.diarioelindependiente.mx/infografias/2017/06/original/149768466243aaebc75629d476732c268bc3d5b91070450802a355e2c816a74e62c3e5fce8>

Lección 3: Prácticas de conductas saludables

Estándar: Salud Personal y Seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
<p>PK.1.2.M.TODAS Nombra aquellas conductas que realizas para mantener su salud óptima.</p>	<p>K.1.2.P.TODAS Clasifica las conductas dentro de cada uno de los aspectos de la salud.</p>	<p>1.1.2.M.TODAS Establece aquellas conductas que realiza para mantener su salud óptima.</p>	<p>2.1.2.M.TODAS Selecciona aquellas conductas que lo ayudan a mantener su salud óptima.</p>	<p>3.1.2.M.TODAS Demuestra aquellas conductas que favorecen su salud óptima.</p>
<p>PK.1.6.P.F.SC Identifica maneras de proteger su salud y la de su familia.</p>	<p>K.1.6.P.F.SC Explica cómo su familia ayuda a mantener su salud óptima.</p>	<p>1.1.6.Es.TODAS Explica la importancia de proteger, mantener y mejorar la salud óptima en la familia.</p>	<p>2.1.6.Es.TODAS Justifica el rol de la familia en el mantenimiento de un estado de salud óptimo.</p>	<p>3.1.6.Es.TODAS Analiza las características de un entorno familiar y social para alcanzar un estado de salud óptimo.</p>
<p>PK.1.8.M.F.SC Define conductas saludables que se practican en su entorno.</p>	<p>K.1.8.P.F.SC Describe las normas o reglas de salud y seguridad.</p>	<p>1.1.8.Es.F.SC Visualiza prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.</p>	<p>2.1.8.Es.F.SC Integra prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.</p>	<p>3.1.8.Es.F.SC Produce un plan de prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.</p>

Objetivos de aprendizaje: Al finalizar el estudio de la lección tres del módulo el estudiante:

- Describirá la relación entre su estilo de vida y la salud.
- Identificará cómo puede tener un estilo de vida saludable.
- Reconocerá las responsabilidades que puede asumir en el cuidado de su salud.

Tiempo aproximado de trabajo: 5 horas

Instrucciones: En la siguiente lección aprenderás sobre cómo nuestro estilo de vida nos ayudará a mantenernos saludable. Finalizada la lectura, contestarás los ejercicios de práctica. Lee cuidadosamente cada ejercicio. Además, encontrarás recursos del internet para ampliar lo aprendido.

Apertura: Las decisiones que tomamos a diario determinan nuestro estilo de vida. Por tal razón, tenemos que tomar decisiones que no pongan en riesgo nuestra salud.

Contenido

Conceptos:

Estilo de vida

actitud



Estilo de vida

El conjunto de todos tus comportamientos es tu estilo de vida. Desde que te levantas, tus decisiones determina tu estilo de vida.

Actitud

El modo de actuar, pensar y sentir; lo que te motiva a escoger una cosa y no la otra es tu actitud.



Una actitud positiva

- ❖ Escucharás consejos.
- ❖ Evitarás todo lo que te haga daño.
- ❖ Tomarás control de tu salud

Tu responsabilidad en el cuidado de la salud

Responsabilidad	SI	NO
1. ¿Te cepillas los dientes y usas hilo dental todos los días?		
2. Comes alimentos saludables?		
3. ¿Haces ejercicio todos los días?		
4. ¿Tomas al menos 8 vasos de agua al día?		
5. ¿Duermes 8 horas todas las noches?		
6. ¿Usas equipo de seguridad cuando practicas deporte?		
7. ¿Utilizas el cinturón de seguridad?		
8. ¿Obedeces las reglas de seguridad para evitar accidentes?		
9. ¿Sigues los consejos de tus padres?		
10. ¿Evitas hablar con desconocidos?		



Tu responsabilidad en el cuidado de la salud

Si cumples con todo lo descrito anteriormente, tienes una actitud responsable. De lo contrario, puedes desarrollar enfermedades o tener algún accidente. Esto es parte de la prevención para lograr un mejor estilo de vida.

Apliquemos lo aprendido

Haz clic sobre los dibujos para pasar a la próxima plantilla

1. Un ejemplo de ser responsable con la salud es:



A



B

2. Un ejemplo de una buena actitud es:

A



B



C



3. Una elección NO saludable es:

A



B



C



4. Una conducta que muestra la prevención de una enfermedad es:



A



B



C

5. Una conducta que puede ser dañina para la salud es:



A



B



C

Ejercicios de Práctica: Lección 3 Prácticas de conductas saludables

Instrucciones: Escoge la contestación correcta

1. El estilo de vida es:

- (A) Conductas que tienes
- (B) Como te sientes
- (C) Comer saludable



2. Un ejemplo de una elección saludable es:

- (A) Comer saludable y hacer ejercicio
- (B) Higiene personal
- (C) Todas las anteriores



3. Una actitud positiva:

- (A) Evita que hagas cosas que te hacen daño
- (B) Haces lo que tú quieras
- (C) Ninguna de las anteriores

4. Una responsabilidad de tu cuidado personal es:

- (A) Discutir con tus hermanos
- (B) Dormir ocho horas todas las noches
- (C) Hacer lo que tú quieras



5. Una mala actitud

- (A) Te ayuda a ser feliz
- (B) Es saludable
- (C) Afecta tu estilo de vida y puede provocar que te enfermes o tengas un accidente.

II. Escribe 3 responsabilidades de



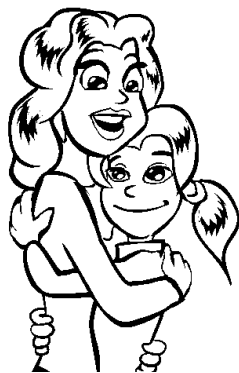
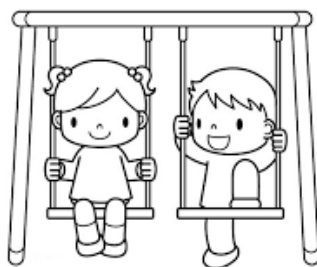
amente

(A) _____

(B) _____

(C) _____

III. Circula los que muestren buenos estilos de vida



Recursos del internet

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=mUwrlz3-4aw&t=206s>

<https://www.youtube.com/watch?v=KUvohnofxzI>

Hoja informativa:

http://www.sedmagdalena.gov.co/comunicaciones/2014/VIDA_SALUDABLE.pdf (pág. 4)

Lección 4: Higiene Personal

Estándar: Salud Personal y seguridad.

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
<p>PK.1.3.M.F Define el concepto higiene personal.</p>	<p>K.1.3.P.F Describe las acciones saludables conducentes a una higiene personal.</p>	<p>1.1.3.P.F Decide las acciones que lo ayudan a mantener su higiene personal.</p>	<p>2.1.3.P.F Explica la importancia de una higiene personal saludable para la prevención de enfermedades.</p>	<p>3.1.3.P TODAS Formula alternativas para mantener una higiene personal óptima.</p>
<p>PK.1.4.M.F Recuerda prácticas adecuadas de higiene personal.</p>	<p>K.1.4.M.F Demuestra las destrezas apropiadas de higiene personal.</p>	<p>1.1.4.P.F Identifica prácticas saludables conducentes a la higiene personal.</p>	<p>2.1.4.P.F Describe prácticas saludables para mantener su higiene personal incluyendo visitas a los profesionales de la salud.</p>	<p>3.1.4.P.TODAS Justifica prácticas de higiene personal que promuevan la salud integral.</p>

Objetivos de aprendizaje:

Una vez finalizada la discusión del tema, los estudiantes deberán:

- reconocer cuáles son los componentes de la higiene personal,
- identificar actividades que realizan para su higiene personal,
- explicar la importancia de llevar a cabo buenas prácticas de higiene personal.

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco horas.

Instrucciones:

A continuación, encontrarás información relacionada a la higiene personal, sus prácticas y los artículos a utilizar para fomentar el buen cuidado de esta. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura:

Hoy más que nunca, es necesario desarrollar hábitos de higiene personal. Practicar hábitos de higiene personal minimiza la propagación de gérmenes y por tanto se previenen enfermedades.

Contenido:

Conceptos: Higiene personal, prácticas de higiene personal



Preguntas guías:

- ¿Qué es higiene personal?
- ¿Qué actividades realizas a diario para mantener tu cuerpo limpio?
- ¿Cuál es la forma correcta de lavar tus manos?

HIGIENE

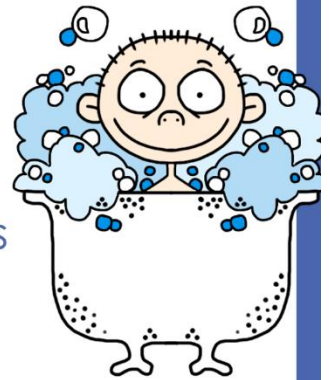
- Higiene personal es toda aquella actividad que realizamos con el fin de mantenernos limpios. Cuando estamos limpios y aseados, evitamos enfermedades.
- También es comprender las habilidades relacionadas con el aseo, la comida, el vestido y el aspecto personal.
- El mantener una buena limpieza e higiene corporal adecuada es muy importante, ya que previene enfermedades e infecciones.



Prácticas de higiene personal:

El baño es la mejor forma de aseo ya que se favorece la transpiración de la piel y así evitamos el riesgo de infección.

El lavado de cabello debe realizarse con las yemas de los dedos y no con las uñas, esto evita lesionar el cuero cabelludo.





Las uñas.

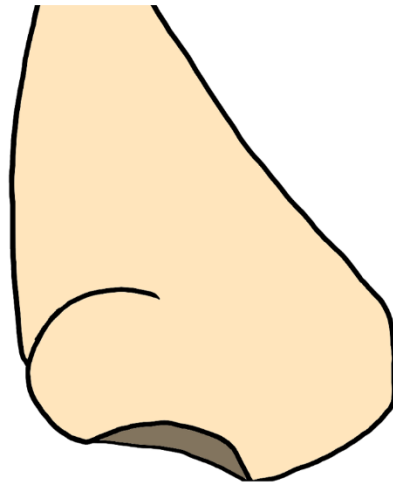
- Realiza su corte frecuentemente y de forma cuidadosa.
- El corte debe ser completamente recto para las uñas de los pies y redondeado para las de las manos.



Los ojos

- No deben tocarse con las manos sucias.
- Tienen un mecanismo propio de limpieza que son las lágrimas.

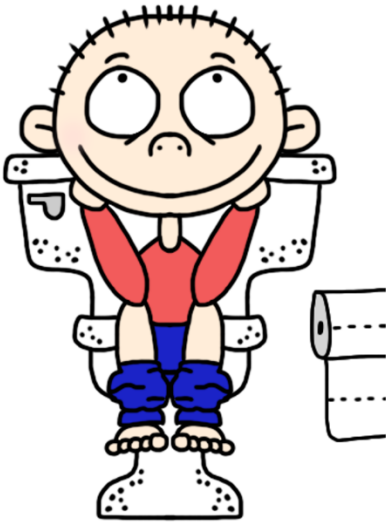
- La nariz – su limpieza consiste en eliminar el exceso de moco con frecuencia, varias veces al día.
- Se debe utilizar un pañuelo limpio o un kleenex.



Los oídos

- Las orejas y el oído externo deben lavarse diariamente con agua y jabón.
- Evita la entrada de agua al oído medio.
- Esto se consigue inclinando la cabeza hacia el lado en que se está lavando.

El inodoro



- El inodoro – Después de defecar, hay que limpiarse bien, las niñas deben limpiarse hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina.

Los pies.

- La limpieza de los pies es de suma importancia, ya que al estar poco ventilados por la utilización del calzado, es fácil que se acumule en ellos sudor que favorece la aparición de infecciones y el mal olor.
- Hay que lavarlos diariamente y es fundamental un buen secado, sobre todo en los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades.



La ropa.

La ropa – Es indispensable cambiarse la ropa después de cada baño.

La ropa interior se cambia diariamente. Para dormir, utilizarán ropa amplia y diferente a la usada durante el día.



Las manos

- El contacto con objetos, animales o ambientes sucios favorece el transporte de gérmenes causantes de enfermedades.
- Debemos mantenerlas limpias porque con ellas tocamos la cara, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos otras personas.
- Una forma efectiva de evitar los gérmenes es lavándolas adecuadamente.

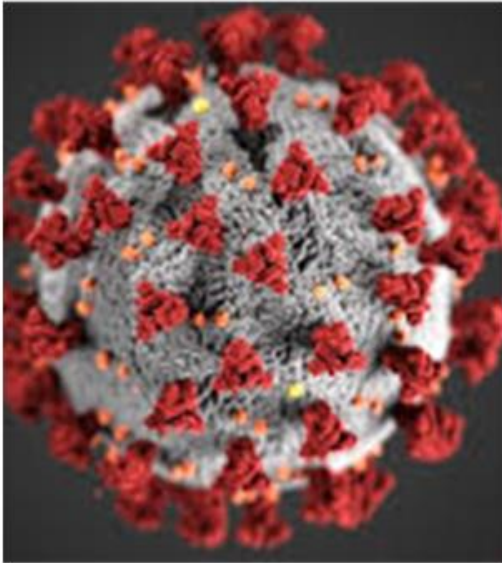


Actividad: De acuerdo a tus conocimientos, menciona por lo menos 3 ejemplos de cuando es apropiado lavarse las manos.



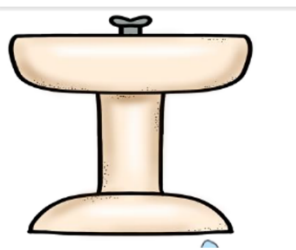
Momentos clave para lavarse las manos:

- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea
- Antes y después de tratar una cortadura o una herida
- Después de ir al baño
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- Después de tocar la basura



- Durante la pandemia del COVID-19, también se debería limpiar las manos:
- Después de estar en un lugar público y tocar un artículo o una superficie que otras personas podrían tocar frecuentemente, como las manijas de las puertas, las mesas, los surtidores de gasolina, los carritos para las compras, las pantallas o cajas registradoras electrónicas, etc.
- Antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca porque así es como entran los microbios al cuerpo.

¿Cómo puedes lavarte las manos correctamente?



1. Enciende el grifo.



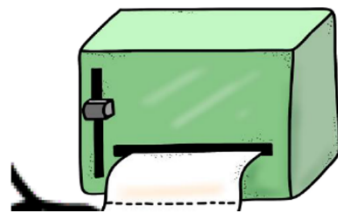
2. Moja tus manos.



**3. Aplica jabón y
lávalas bien por un
mínimo de 20
segundos.**

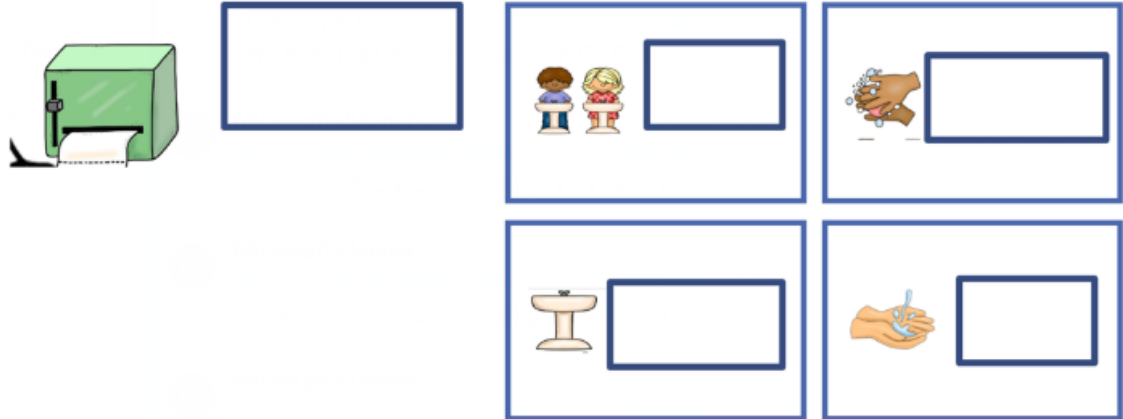


4. Enjuaga tus manos.



5. Seca bien tus manos.

Ejercicio de práctica: Enumera del 1 al 5 la secuencia correcta del lavado de manos.

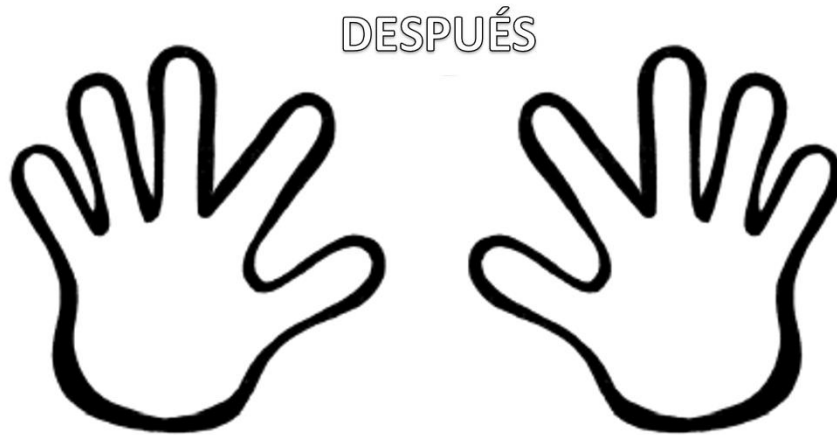


Actividad:

Materiales: Escarcha o en su lugar un poco de arena, vaselina, agua, jabón y papel toalla.

Pasos:

1. Aplica un poco de vaselina en tus manos. La vaselina representa los aceites de tu piel.
2. Luego aplica un poco de escarcha o arena en tus manos y frótalas. Esto representará los gérmenes en tus manos.
3. Luego lava tus manos solo con agua. Observa muy bien lo que ocurrió.
4. Ahora aplica jabón y lava bien tus manos como discutimos en clase.
5. Dibuja lo que observaste en tus manos antes y después del lavado.



Contesta SI o NO.

- a. ¿Cuándo te lavaste las manos por primera vez, eliminaste todos los gérmenes de tus manos? _____
- b. ¿Es importante aplicar el jabón a la hora de lavarse las manos?

Ejercicio:

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada una de las premisas. Luego selecciona la mejor contestación.

1. La higiene personal ayuda a propagar gérmenes, lo cual pudiera generar enfermedades.
 - a. Cierto
 - b. Falso

2. Cuando estamos limpios y aseados, podemos evitar enfermedades.
 - a. Cierto
 - b. Falso

3. El lavado de cabello debe realizarse con las yemas de los dedos y no con las uñas, ya que esto evita lesionar el cuero cabelludo.
 - a. Cierto
 - b. Falso

4. El corte debe ser completamente redondeado para las uñas de los pies y recto para los de las manos.
 - a. Cierto
 - b. Falso

5. Las lágrimas son el mecanismo de defensa de los:
 - a. Ojos
 - b. Oídos
 - c. Dientes

6. Enumera correctamente del 1 al 5 los pasos para un buen lavado de manos.

_____ Frotar tus manos con agua y jabón

_____ Seca tus manos

_____ Moja tus manos

_____ Enciende el grifo.

_____ Enjuaga tus manos

Recursos de Internet:

Hojas informativas:

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html>

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/when-how-handwashing.html>

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/hand-sanitizer-use.html>

Videos Educativos

<https://youtu.be/d6GqqqSC4Zw>

<https://youtu.be/BJE ITbMF6s>

Lección 5: Higiene oral

Estándar: Salud Personal y seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
<p>PK.1.3.M.F Define el concepto higiene personal.</p>	<p>K.1.3.P.F Describe las acciones saludables conducentes a una higiene personal.</p>	<p>1.1.3.P.F Decide las acciones que lo ayudan a mantener su higiene personal.</p>	<p>2.1.3.P.F Explica la importancia de una higiene personal saludable para la prevención de enfermedades.</p>	<p>3.1.3.P TODAS Formula alternativas para mantener una higiene personal óptima.</p>
<p>PK.1.4.M.F Recuerda prácticas adecuadas de higiene personal.</p>	<p>K.1.4.M.F Demuestra las destrezas apropiadas de higiene personal.</p>	<p>1.1.4.P.F Identifica prácticas saludables conducentes a la higiene personal.</p>	<p>2.1.4.P.F Describe prácticas saludables para mantener su higiene personal incluyendo visitas a los profesionales de la salud.</p>	<p>3.1.4.P.TODAS Justifica prácticas de higiene personal que promuevan la salud integral.</p>

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio del módulo, el estudiantado deberá:

- reconocer cuáles son las prácticas adecuadas para mantener una buena higiene oral,
- recordar las sugerencias para mantener una higiene oral adecuada,
- identificar la técnica adecuada adecuados para el cepillado dental.

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco horas.

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada a la higiene oral, sus prácticas y los artículos a utilizar para fomentar el buen cuidado de esta. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica y de igual manera ejercicios para calificar. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura:

La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

- tus dientes están limpios y no hay restos de alimentos,
- las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental,
- el mal aliento no es un problema constante.

Aprendamos más sobre este tema.

Contenido:

Conceptos: Higiene oral, placa bacteriana, caries



¿QUÉ ES UNA HIGIENE ORAL ADECUADA?

- La buena higiene oral proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

1. Tus dientes están limpios y no hay restos de alimentos.





2. Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental.

3. El mal aliento no es un problema constante.



Placa bacteriana.

- Los problemas de dientes y encías comienzan cuando la placa bacteriana permanece demasiado tiempo en los dientes.
- **La placa bacteriana** es una sustancia blanda, incolora y pegajosa que contiene bacterias que se reproducen en los dientes.
- Es la principal causante de las caries y enfermedades de la encía.

Caries

Según la Asociación Dental Americana (conocida en sus siglas en inglés como ADA)

La caries dental es la destrucción de los tejidos de los dientes causada por la presencia de ácidos producidos por las bacterias de la placa depositada en las superficies dentales.

Este deterioro de los dientes está muy influenciado por el estilo de vida, es decir influye lo que comemos, la forma cómo cuidamos nuestros dientes (nuestros hábitos de higiene), la presencia de flúor en la sal y la pasta de dientes que utilizamos.



Continuación:

- Las caries pueden ser graves. Si no se tratan, pueden destruir el diente y matar los delicados nervios de su interior, lo cual puede provocar un absceso (una infección en el extremo de la raíz).



- Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o si sufres de mal aliento persistente, visítale a tu dentista.
- Cualquiera de estas infecciones, indican un problema.

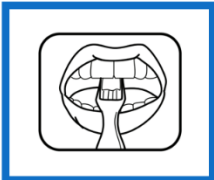
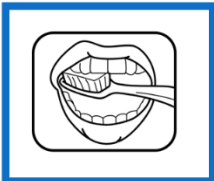
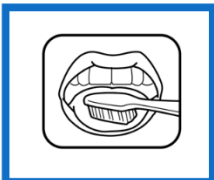
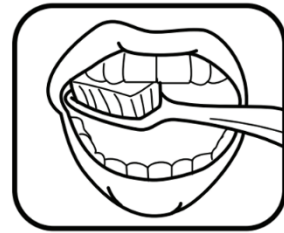
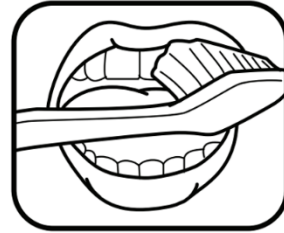


El cepillado dental según la Asociación Dental Americana (ADA):

- Cepillarse los dientes es una parte importante de la higiene bucal habitual. Para tener una boca y sonrisa sanas, la ADA le recomienda:
 1. Cepillate los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves. El tamaño y la forma del cepillo deben adaptarse a tu boca y permitirle llegar a todas las zonas con facilidad.
 2. Sustituye el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si se las cerdas se desgastan. Un cepillo de dientes desgastado no servirá para limpiar los dientes.
 3. Asegúrate de usar una pasta dentífrica fluorada aceptada por la ADA.

Técnica adecuada para cepillarse los dientes

1. Coloque el cepillo de dientes formando un ángulo de 45° con las encías.
2. Mueva el cepillo adelante y atrás suavemente con movimientos cortos que cubran los dientes por completo.



Continuación:

3. Cepille los dientes por las superficies exteriores, las interiores y las de masticar.

4. Para limpiar las superficies interiores de los dientes frontales, incline el cepillo en sentido vertical y realice varios movimientos arriba y abajo.

5. Cepílese la lengua para eliminar las bacterias y mantener el aliento fresco.

En los intervalos entre las visitas regulares al dentista, hay prácticas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales:

1. Cepíllate correctamente, usa hilo dental y enjuague bucal por lo menos dos veces al día.
2. Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas



3. Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes.

Es un mineral natural que se encuentra en la corteza terrestre y tiene una distribución extensa en la naturaleza. Algunos alimentos y depósitos de agua contienen fluoruro.

4. Use enjuagues bucales fluorados si su dentista lo indica





Otros consejos:

- Hable con tu dentista sobre las clases de productos de higiene oral que serán más eficaces para ti.
- El sello de la ADA te permitirá saber qué producto ha satisfecho los criterios de la ADA en cuanto a seguridad y eficacia.
- Busque el sello de la ADA en pastas dentífricas fluoradas, cepillos de dientes, sedas dentales, limpiadores interdientales, irrigadores bucales, enjuagues bucales y demás productos de higiene bucal.

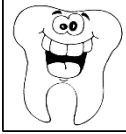




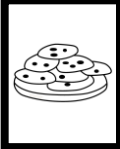
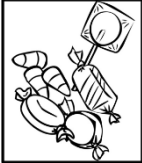




Recuerda:

- Mantén tus dientes limpios con una rutina de cuidado bucal.

Ejercicios de práctica: Lección 5 Higiene oral

Instrucciones: Clasifica con una **X** en la tabla que aparece a continuación aquellos alimentos que pueden beneficiar o perjudicar a tus dientes luego de su consumo.

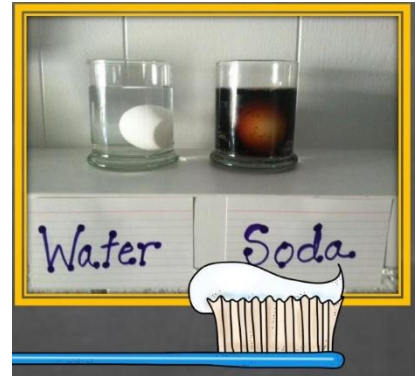
Alimentos:		
		
		
		
		
		
		
		

Actividad 1:

Tema: ¿Cómo la soda perjudica tus dientes?

Materiales:

- Dos huevos blancos previamente hervidos
- 1 de lata de refresco de cola (Pepsi o coca cola)
- Agua
- Cepillo de dientes
- Pasta dental
- Dos vasos plásticos transparentes



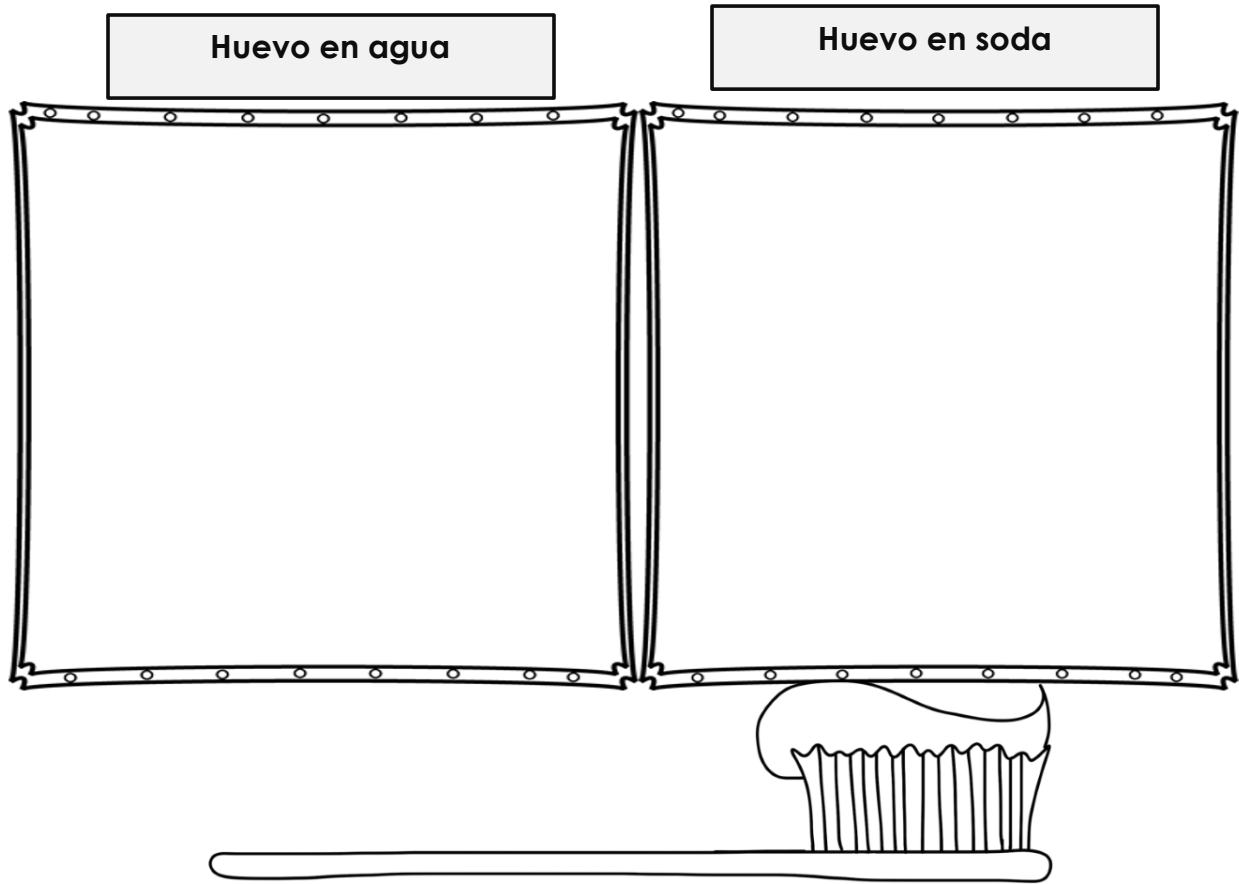
Pasos:

1. Los dientes tienen una sustancia protectora llamada esmalte. El cascarón del huevo es tan fuerte como el esmalte.
2. En este pequeño experimento, podrás apreciar lo que sucedería a tus dientes si tomas alguna bebida azucarada y esperas un largo tiempo para lavar los mismos.
3. Colocarás un huevo dentro de un vaso de plástico lleno con agua.
4. Colocarás el otro huevo en un vaso lleno con soda.
5. Ambos huevos deberán permanecer dentro de cada vaso por un periodo de 12 a 24 horas.
6. Al siguiente día, observa que sucedió con cada uno de los huevos.
7. Limpia con cepillo y pasta dental, las manchas del huevo que colocaste dentro del vaso con soda.
8. Completa la hoja de tarea

Actividad: ¿Cómo la soda perjudica tus dientes?

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Dibuja y colorea lo sucedido con cada huevo.



Resultados

Ejercicio 2:

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada una de las premisas. Luego selecciona la mejor contestación.

1. La _____proporciona una boca que luce y huele saludablemente.
 - a. Higiene personal
 - b. Higiene oral
 - c. Higiene del hogar

2. Los problemas de dientes y encías comienzan cuando la placa bacteriana permanece demasiado tiempo en los dientes.
 - a. Cierto
 - b. Falso

3. La _____es una sustancia blanda, incolora y pegajosa que contiene bacterias que se reproducen en los dientes.
 - a. Placa bacteriana
 - b. Carie
 - c. Pegatina

4. Es la destrucción de los tejidos de los dientes causada por la presencia de ácidos producidos por las bacterias de la placa depositada en las superficies dentales.
 - a. Placa bacteriana
 - b. Sarro
 - c. Carie

5. Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o si sufres de mal aliento persistente, visite a tu dentista.
 - a. Cierto
 - b. Falso

6. Debes de lavar tus dientes por lo menos:
 - a. 1 vez al día
 - b. 2 veces al día
 - c. 5 veces al día

7. Debes sustituir el cepillo de dientes por lo menos una vez al año.
 - a. Cierto
 - b. Falso

8. Es un mineral natural que se encuentra en la corteza terrestre y tiene una distribución extensa en la naturaleza. Algunos alimentos y depósitos de agua ya lo contienen.
 - a. Flúor
 - b. Calcio
 - c. Hierro

9. Es recomendable que la pasta dental que utilices tenga fluoruro.
 - a. Cierto
 - b. Falso

10. El sello de la Asociación Dental Americana (ADA) te permitirá saber qué producto ha satisfecho los criterios en cuanto a seguridad y eficacia.
 - a. Cierto
 - b. Falso

Recursos de Internet:

<https://www.colgate.com/es-us/oral-health/life-stages/adult-oral-care/what-is-good-oral-hygiene>

<https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/b/brushing-your-teeth>

<https://www.colgate.com/es-py/oral-health/conditions/cavities/what-are-cavities>

Videos:

1. ¿Qué son las caries? <https://youtu.be/71ETGqCGFIY>
2. ¿Cómo cepillarse los dientes? <https://youtu.be/c2UfR4E6qrl>

Unidad 1: Salud y bienestar

Lección 6: Artículos de Higiene Personal

Estándar: Salud Personal y seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.1.5.M.F.ME Reconoce los artículos necesarios que contribuyen a una higiene personal y oral saludable.	K.1.5.P.F.ME Relaciona el uso de artículos de higiene personal y oral con la prevención de enfermedades.	1.1.5.M.F Nombra los artículos necesarios que contribuyen a una higiene personal saludable, enfatizando en la higiene oral.	2.1.5.P.F Identifica los artículos necesarios que contribuyen a mejorar su higiene personal, enfatizando en higiene oral.	3.1.5.P.TODAS Especifica los beneficios de utilizar artículos personales necesarios que contribuyen a una higiene personal y oral.

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio del módulo, el estudiante deberá:

- Analizar las reglas para el uso seguro de los productos de higiene personal,
- Mencionar algunos productos para cuidado personal.

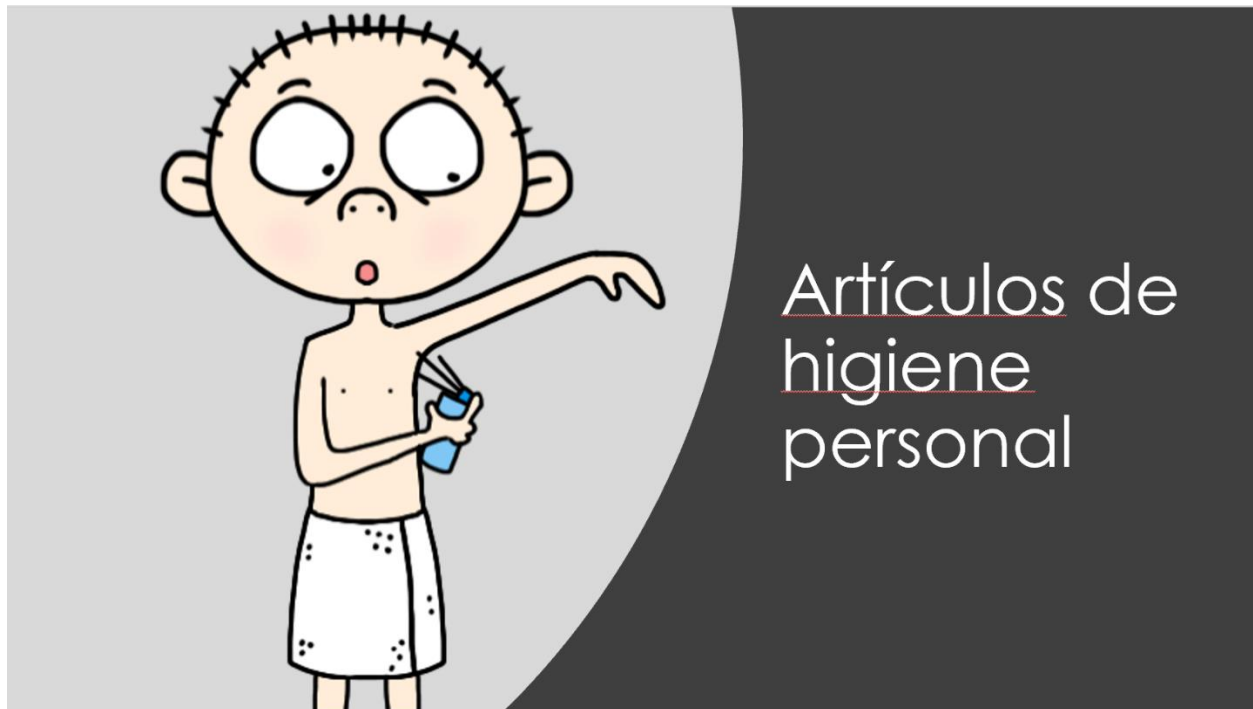
Tiempo de trabajo aproximado: 5 horas

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada a los artículos de higiene personal y su uso adecuado. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica y de igual manera ejercicios para calificar. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: Una buena higiene corporal comienza por el uso correcto de los artículos de higiene personal. A continuación, podrás encontrar información que te ayudará a reconocer el uso y la importancia de los artículos de higiene personal.

Contenido:

Conceptos: Higiene corporal, artículos de higiene corporal



Introducción:

- Una buena higiene corporal comienza por el uso correcto de los artículos de higiene personal.
- A continuación, podrás encontrar información que te ayudará a reconocer el uso y la importancia de los artículos de higiene personal.

Los artículos individuales para el aseo han sido siempre los aliados para el acicalamiento.

- Los artículos de higiene personal son un conjunto de herramientas diseñadas para facilitar la higiene de todo el cuerpo.
- Se enfocan en áreas tan diversas como la **boca**, las **uñas**, los **oídos**, el **cabello** y, en general, toda **la piel**.



Un poco
de
historia...

- El diseño de estos utensilios surgió de la imposibilidad obvia que tienen las personas para poder alcanzar áreas del cuerpo como los oídos y el espacio entre los dientes o para recortar las uñas de manos y pies de forma precisa sin rasgarlas. También permiten poder limpiar la grasa y los residuos de suciedad de la piel.
- Desde no menos de 3000 años antes de Cristo, según las excavaciones arqueológicas, **se han encontrado herramientas para el aseo que develan incluso la necesidad immanente del hombre** para poder asearse.

Continuación:

- De allí que se hayan encontrado plumas de pájaros o espinas de puerco espín a modo de cepillo dental; esponjas atadas a un tronco para limpiar la piel; hojas y la tusa del maíz como papel higiénico. Para el cabello, se usaban peines hechos de madera o huesos de animales.
- Afortunadamente, a finales del siglo XIX y comienzos del XX, la mayoría de los productos de aseo personal que conocemos empezaron a ser comercializados. Por ejemplo, los cepillos de dientes plásticos en 1930, el papel de baño en 1880 por los hermanos Scott o la venta masiva de las telas de algodón y felpa para el público general.

Tipos de artículos de higiene corporal

- Existen diferentes tipos de artículos de higiene personal.
- Algunos pueden compartirse con otros miembros de la familia, ya que sus características permiten que se laven o esterilicen antes de su uso, como los cortaúñas.
- Otros, en cambio, **al estar en contacto con secreciones (como la saliva en el caso del cepillo de dientes)** deben ser estrictamente personales.

Algunos de ellos son:

- Cepillo dental
- Pasta dental
- Hilo dental



Continuación:

- Cepillo para el cabello
- Cepillo para los pies
- Corta uñas



Dentro de este renglón también se encuentran los artículos de aseo que se desgastan rápidamente o que su utilización implica que se desechen de inmediato una vez utilizados.

- Hisopos
- Servilletas
- Papel higiénico



Continuación:

- Jabón
- Champú
- Navajas para afeitar



Ejercicios de Práctica Lección 6: Artículos de Higiene Personal

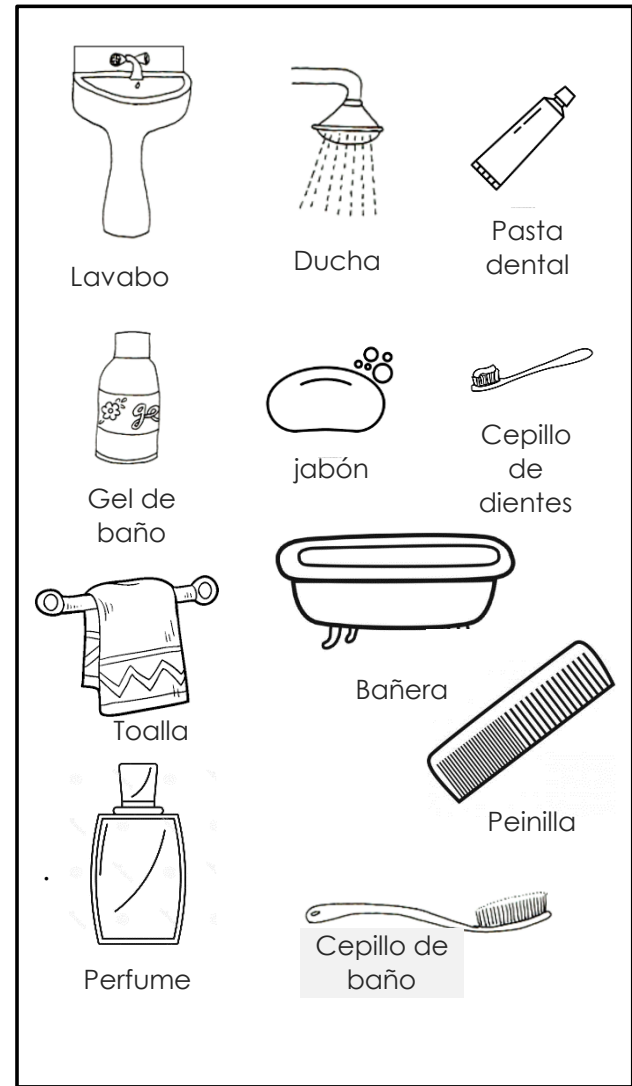
Actividad: Artículos de higiene personal.

Instrucciones: Realiza un círculo para identificar aquellos artículos que son necesarios en la higiene personal.



Actividad 2: Artículos de higiene personal.

Instrucciones: Utiliza las siguientes palabras para así poder completar las oraciones:



1
En la mañana, me lavo la cara en el

2
Con agua y con . Después me seco con la

3 Y me peino con mí 4 Antes de ir –

5
a la escuela me echo para oler bien. Después de comer

6
me lavo los dientes con él y la

7 . Antes de ir a dormir me doy una ducha con

8 de baño. A veces me baño en mí 9

10
Me froto la espalda con el de 11

Actividad 3: Artículos de higiene personal.

Instrucciones: Busca ilustraciones de revista, periódicos o Internet de artículos de higiene personal. En el espacio provisto, recorta y pega aquellos que utilizarías para cada una de las siguientes partes de tu cuerpo.

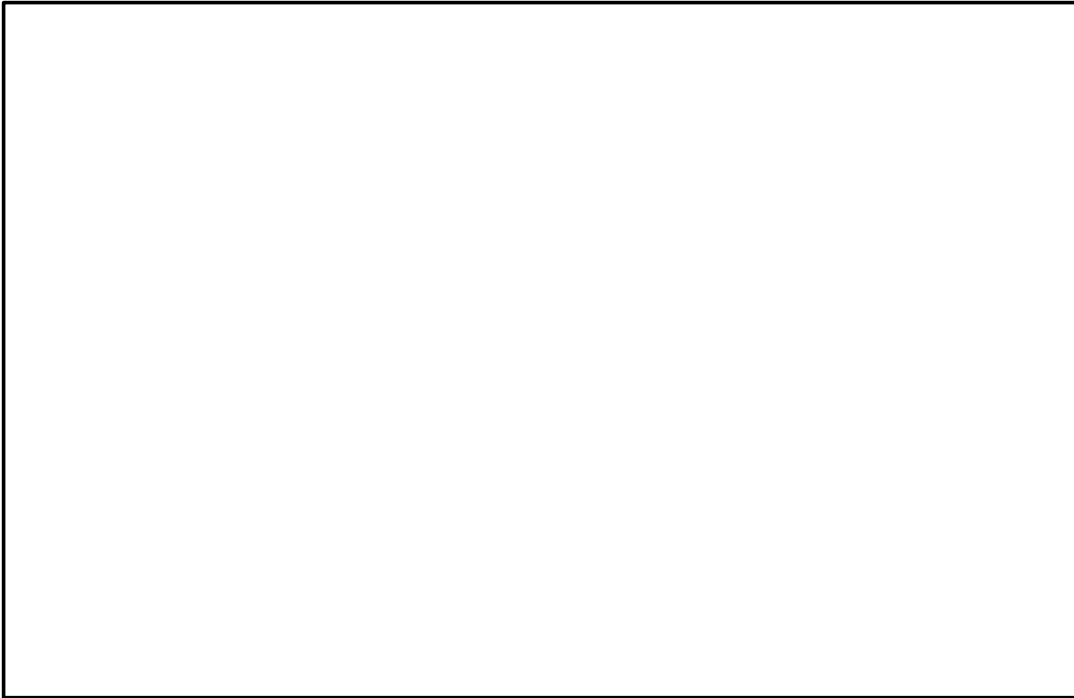
Cabello



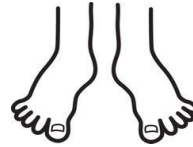
Piel



Dientes



Pies



Unidad 1: Salud y bienestar.

Lección 7: Las enfermedades y tu cuerpo

Estándar: Salud Personal y Seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.1.7.M.F Reconoce qué es una enfermedad	K.1.7.P.F Especifica qué son enfermedades y cómo prevenirlas, incluyendo la vacunación.	1.1.7.Es.F Argumenta acerca de las diferencias entre las enfermedades transmisibles y no transmisibles.	2.1.7.Es.F Analiza las maneras de prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles, incluyendo la vacunación.	3.1.7.Es.F Desarrolla estrategias para prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles, incluyendo la vacunación.

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio del módulo, el estudiantado deberá:

- explicar cómo los gérmenes pueden producir enfermedades,
- nombrar algunas formas en la cuales se propagan los gérmenes,
- menciona formas de prevenir la propagación de gérmenes.

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco periodos.

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada al tema de las enfermedades y tu cuerpo. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: Las personas que están saludables se sienten muy bien. Algunas veces, una persona no está saludable y por ende puede enfermarse. Existen muchas formas para evitar la propagación de enfermedades. ¡Aprendamos!

Contenido:

Conceptos: Gérmenes, bacterias, virus, catarro, influenza, defender, anticuerpos



Las enfermedades y tu cuerpo.



Piensa en la última vez que estuviste enfermo.

¿Cómo te sentiste?

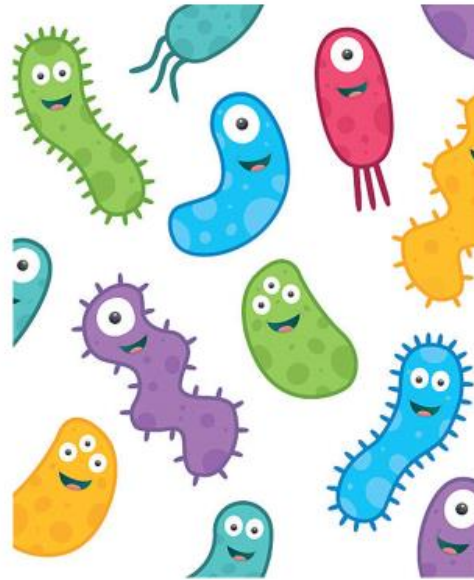
- Estar enfermo no es divertido. Muchas veces, tienes que quedarte en cama.
- Es posible que pierdas el apetito.
- Es posible que no puedas jugar con tus compañeros.





¿Dónde se encuentran los gérmenes?

- Muchos seres vivos muy pequeños están a tu alrededor en este mismo momento.
- Son tan pequeños que necesitas un microscopio para poder verlos.
- Estos seres vivos tan pequeños se llaman **gérmenes**.



¿Dónde crecen los virus?

- *Los gérmenes pueden causar enfermedades.*
- *Una enfermedad es una indisposición.*
- Diferentes gérmenes causan diferentes enfermedades.





Continuación:

- Los gérmenes están en el aire.
- Los gérmenes pueden estar en tu pupitre.
- Los gérmenes están incluso dentro de tu cuerpo.

Tipos de gérmenes:

- Hay muchas clases de gérmenes.
- Las **bacterias** son gérmenes.
- Algunas bacterias pueden causar enfermedades.
-
- La irritación de garganta puede ser causada por un tipo de bacteria.



Continuación:

- Un **virus** es el tipo más pequeño de germen.
- El virus crece dentro de las células de otros seres vivos.
- Un virus puede causar enfermedades.
- Algunos virus causan resfriados, influenza y otras enfermedades.

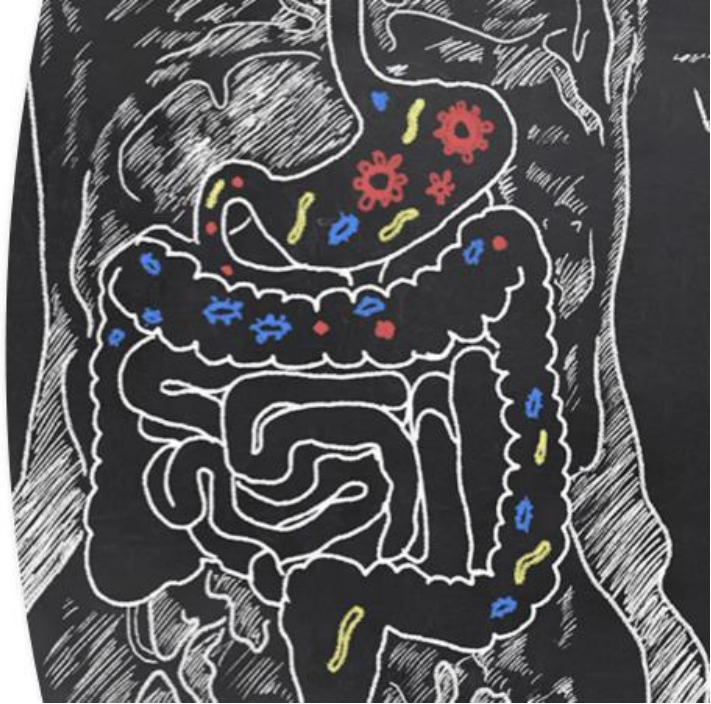


Continuación:

- El cuerpo destruye la mayoría de los gérmenes que crecen dentro. Sin embargo, algunas veces no puede destruirlos todos. Cuando estos empiezan a crecer en tu cuerpo, te enfermas. Tu cuerpo necesita ayuda para combatirlos.
- Las medicinas pueden destruir algunos tipos de gérmenes. Tus padres te brindan medicina cuando estás enfermo. El descanso te ayuda a sentirte más fuerte. Un cuerpo fuerte puede combatir más gérmenes.

Los gérmenes viven en tu cuerpo

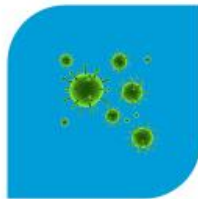
- Tu cuerpo es un lugar donde los gérmenes pueden vivir.
- El cuerpo tiene alimentos para ellos.
- También tiene agua para ellos.
- **Los gérmenes necesitan calor, alimento y agua.**
- **Donde hay calor, agua y alimentos crecen más gérmenes.**



Continuación:

- El cuerpo destruye la mayoría de los gérmenes que crecen dentro. Sin embargo, algunas veces no puede destruirlos todos. Cuando estos empiezan a crecer en tu cuerpo, te enfermas. Tu cuerpo necesita ayuda para combatirlos.
- Las medicinas pueden destruir algunos tipos de gérmenes. Tus padres te brindan medicina cuando estás enfermo. El descanso te ayuda a sentirte más fuerte. Un cuerpo fuerte puede combatir más gérmenes.

¿Cómo se propagan los gérmenes?



LOS GÉRMESES SE PUEDEN PROPAGAR A LAS PERSONAS, CUANDO UNA PERSONA TOSE, ALGUNOS GÉRMESES PASAN AL AIRE.



PUEDE QUE RESPIRES ESTOS GÉRMESES.



ENTONCES, LOS GÉRMESES CRECEN EN TU CUERPO Y TE PUEDES ENFERMAR.

Continuación:

- Los gérmenes también pueden vivir en algunos objetos.
- Imagina que tu hermano está enfermo. Él bebe agua en un vaso. Más tarde tu usas el mismo vaso.
- Algunos de los gérmenes de tu hermano pueden entrar en tu cuerpo y te puedes enfermar.



Continuación:

- No todas las enfermedades son causadas por los gérmenes de otras personas.
- **Los animales pueden propagar gérmenes.**
- Imagina qué por accidente un perro te muerde, o te pica un insecto como el mosquito del dengue. La mordida o picadura desgarrar tu piel. Los gérmenes del animal pueden entrar en tu cuerpo y así enfermarse.



Continuación:

- Los insectos propagan los gérmenes de otra forma.
- Una mosca tiene gérmenes en su cuerpo. Ella se posa en los alimentos y vomita sobre ellos. Algunos gérmenes se depositan en esos alimentos. Los gérmenes que están en esos alimentos entran en tu cuerpo y te puedes enfermar.



Continuación:

- Algunos gérmenes peligrosos viven en el agua.
- Imagínate que nadas en el río. Puede ser que tragues agua mientras nadas. Si el agua tiene gérmenes, puede que te enfermes. El agua donde las personas nadan debe ser examinada.



Las enfermedades causadas por los virus.

- El **catarro** es una enfermedad causada por un virus. Si en algún momento tuviste catarro, probablemente se te irritó la garganta, tuviste la nariz húmeda y estornudaste.
- La **influenza** es otra enfermedad causada por un virus.

Continuación:

- Las personas que tienen influenza se sienten como si tuvieran catarro. Además, tienen fiebre.
- La fiebre ocurre cuando la temperatura del cuerpo es más alta que lo normal.
- Las personas que sienten influenza sienten un malestar en el estómago, dolores en el cuerpo y frío.

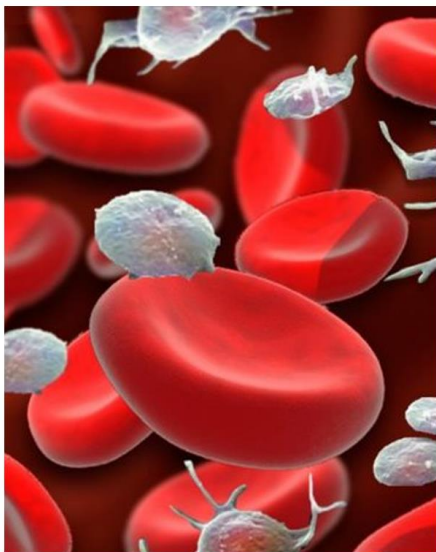
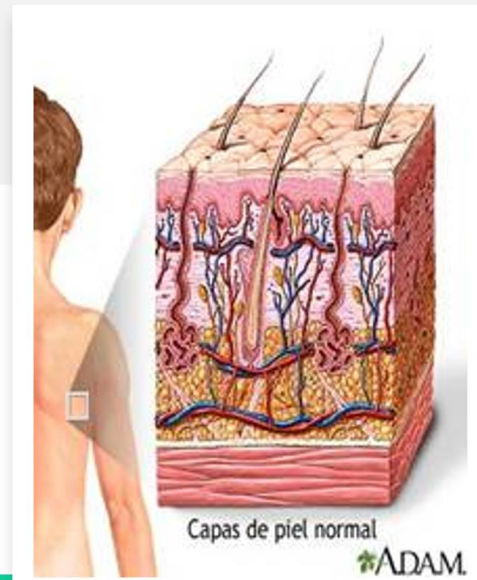


¿Cómo estás protegido?

- Imagínate que participas de un juego de baloncesto y oyes que la gente grita: "¡Defensa!". Ellos quieren que te defiendas contra el jugador del equipo contrario que viene con la intención de anotar. La palabra defender significa proteger o guardar.
- El equipo que no tiene la bola trata de evitar que otro equipo anote. Por eso se defienden contra esa posibilidad. De la misma manera, tu cuerpo tiene maneras de protegerse contra la posibilidad de que los gérmenes no enfermen.

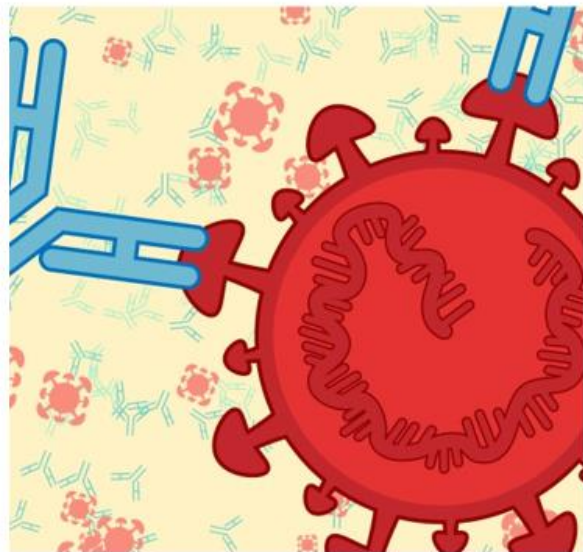
La piel

- Tu piel es un tipo de defensa. No permite que los gérmenes entren en tu cuerpo.
- Si tu piel tiene alguna herida o algún rasguño, los gérmenes pueden entrar en tu cuerpo. Si mantienes las heridas limpias puedes ayudar a la piel a que proteja tu cuerpo.



Las células de la sangre.

- Algunos de los gérmenes entran al cuerpo.
- En la sangre hay ciertas células que destruyen los gérmenes. Estas células de la sangre también son medio de defensa contra las enfermedades.
- Otra defensa del cuerpo son los anticuerpos. Los anticuerpos son unas sustancias en la sangre que destruyen a los gérmenes. Cada anticuerpo destruye cierto tipo de germen.



El cuerpo produce anticuerpos de dos formas:

1. Al enfermarte, produciendo anticuerpos para destruir ese tipo de germen.



2. Al ponerte una vacuna.

- Una vacuna está compuesta de gérmenes muertos o débiles de una enfermedad específica que causan que tu sangre produzca los anticuerpos. Estos anticuerpos destruyen cualquier germen de esa enfermedad que entre en tu cuerpo.
- Tu mismo puedes protegerte contra las enfermedades. Lávate las manos con agua y jabón después de ir al baño. No te acerques mucho a la gente que está enferma. Hazte un examen médico con regularidad.

¿Qué puedes hacer para evitar la propagación de gérmenes?

- Evita estar cerca de personas enfermas
- Tapa tu nariz y tu boca cuando tosas o estornudes.
- Lávate las manos con frecuencia.
- Evita tocar objetos que hayan sido tocados por otras personas enfermas.
- Mantén tus manos lejos de tus ojos, boca y nariz.
- Utiliza repelente para apartar mosquitos.
- No consumas alimentos como el pollo y las hamburguesas sino están bien cocinadas.

1

Ejercicios de práctica:

- Haz una X sobre los tipos de gérmenes.

<input type="checkbox"/>	Estómago	A
<input type="checkbox"/>	Bacterias	B
<input type="checkbox"/>	Intestino	C
<input type="checkbox"/>	Virus	D



2

Haz una X para determinar qué necesitan los gérmenes:

• Los gérmenes necesitan:

A	B	C	D
Calor	Alimento	Agua	Frío
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3

Contesta SI o NO con una X a aquellas situaciones donde se podrían propagar los gérmenes.

1. SI NO • Recibir una mordedura de un perro.
2. SI NO • Compartir el mismo vaso de agua con otra persona.
3. SI NO • Lavarte las manos con agua y con jabón.
4. SI NO • Una mosca se detiene sobre tu hamburguesa.
5. SI NO • Nadar en un charco de agua acumulada

Ejercicios de Práctica 1 Lección 7: Las enfermedades y tu cuerpo

Actividad:

Instrucciones: Busca por lo menos cinco ilustraciones de revista, periódicos o Internet, en la cuales se presenten formas de propagación de gérmenes. Luego, pegarás las mismas en el siguiente recuadro.

Nota: Si no tienes acceso a alguno de estos recursos, podrás realizar dibujos o incluso escribir dentro del recuadro por lo menos 5 ejemplos.



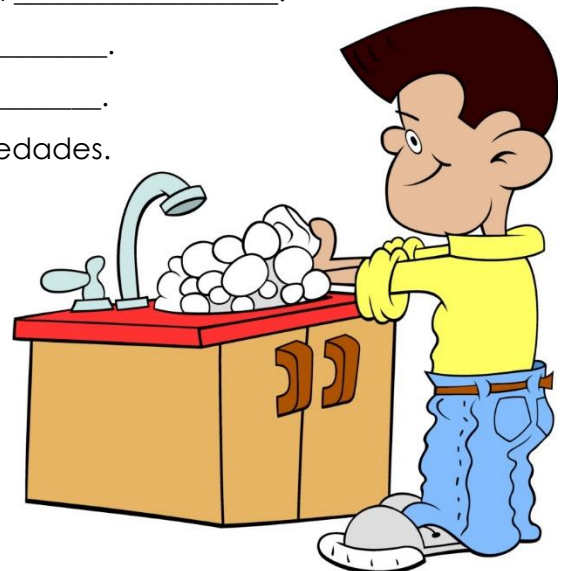
Piensa: ¿Cómo podrías detener la propagación de gérmenes?

Actividad 2:

Instrucciones: Llena los espacios en blanco de las siguientes oraciones con la palabra o expresión correspondiente de la lista que aparece a continuación.

Anticuerpo	Enfermedad	Vacuna
Bacterias	Fiebre	Virus
Catarro	Gérmenes	Influenza

1. Una _____ está compuesta de gérmenes muertos o débiles.
2. Un _____ es una sustancia en la sangre que destruye a los gérmenes.
3. La persona que _____ siente frío y dolor en el cuerpo.
4. La _____ causa que la temperatura del cuerpo suba.
5. Los _____ son pequeños organismos vivos.
6. Una persona con la nariz húmeda puede tener un _____.
7. El tipo de germen más pequeño es un _____.
8. Otro nombre para estar malo de salud es _____.
9. No todas las _____ causan enfermedades.



Actividad 3:

¿Qué harías?

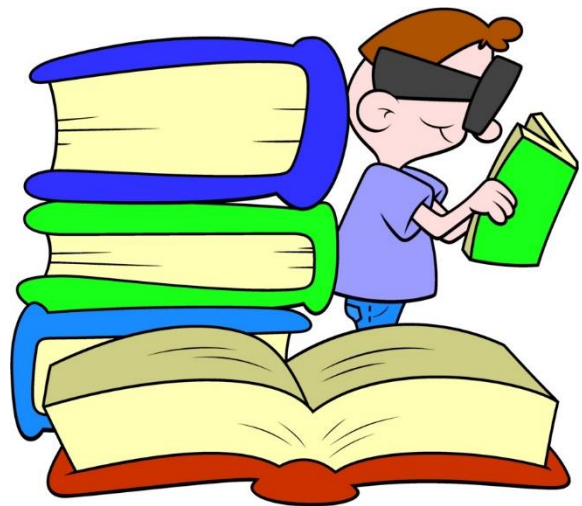
Instrucciones: Lee la siguiente situación. Al finalizar, responde las preguntas adecuadamente.

Situación: Estás en un pasadía con tu familia. Hay comida en la mesa, pero ves que las moscas se posan sobre ellas.

Contesta:

1. ¿Por qué es peligroso que las moscas se posen sobre la comida?

2. ¿Qué puedes hacer para evitar esto?



Actividad 4:

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada pregunta. Luego selecciona la respuesta correcta.

1. Son los seres vivientes más pequeños.
 - a. Gérmenes
 - b. Bacterias
 - c. El catarro

2. La irritación de la garganta puede ser causada por un tipo de:
 - a. Virus
 - b. Catarro
 - c. Bacteria

3. Es el tipo de germen más pequeño
 - a. Bacteria
 - b. Virus
 - c. Influenza

4. ¿Cuáles son dos clases de gérmenes?
 - a. Virus y catarro
 - b. Influenza y bacterias
 - c. Virus y bacterias

5. Cuando una persona tose o estornuda, algunos de sus gérmenes pasan al aire.
 - a. Cierto
 - b. Falso

6. El catarro es una enfermedad causada por una bacteria.
 - a. Cierto
 - b. Falso

7. La influenza es una enfermedad causada por un virus.
 - a. Cierto
 - b. Falso

8. Los anticuerpos son sustancias en la sangre que destruyen a los gérmenes.
 - a. Cierto
 - b. Falso

Recursos de Internet:

Videos:

Cómo se contagian los gérmenes: <https://youtu.be/AvvX6F35xlc>

Influenza (CDC): <https://youtu.be/a-K2sTSnqlw>

Detener la propagación de gérmenes (CDC): https://youtu.be/TNOZZkG_EMY

Detenga la propagación de microbios (CDC): <https://youtu.be/Ta-nlr3yK9g>

Lección 8: Autoestima

Estándar: Crecimiento y Desarrollo Humano

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.2.3.Es.ME Explica qué es autoestima.	K.2.3.Es.ME Justifica la importancia de tener buena autoestima.	1.2.3.Es.ME Evalúa la importancia de la autoestima para la salud	2.2.3.Es.F.ME Correlaciona el comportamiento con la autoestima.	3.2.3.Es.F.ME Analiza la influencia de la autoestima en el crecimiento y desarrollo.

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio de la lección ocho del módulo, el estudiante:

- Conocerá cómo la autoestima afecta su vida.
- Diferenciará entre una alta y baja autoestima.
- Identificará influencias en su autoestima
- Describirá la relación entre autoestima e imagen corporal

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco periodos

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada al tema de la autoestima. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: Tener una alta autoestima puede ayudarnos a tener un mejor punto de vista de nuestra vida. La imagen corporal y el cuidado de nuestro cuerpo nos ayudará a sentirnos bien con nosotros mismos.

Contenido

Conceptos:

autoestima

Imagen corporal

autoconcepto

Torbellino ideas:

Haz una lista de al menos 5 cosas de ti que te gustan y de las cuales te sientas orgulloso/a



¿Qué es la autoestima?

- La autoestima es la medida de cuánto te valoras, cuánto te respetas y el grado de confianza que tienes en ti mismo. Afecta tu relación con los demás y también la manera en que tomas decisiones.

Autoestima alta



- Las personas con alta autoestima se sienten bien consigo mismas. Les gusta como son. Tienen un alto nivel de confianza en si mismos. Las personas que tienen un autoestima alta no se sienten inferiores a los demás. En general, no les afectan demasiado los comentarios negativos de otras personas.

Baja autoestima



- Las personas que tienen baja autoestima no se sienten bien consigo mismas. No les gusta como son. Suelen pensar que no tienen rasgos positivos. Se sienten feos. Tienen un bajo nivel de confianza, piensan que no sirven para nada. Tienden a tener problemas para relacionarse con otras personas y se afecta los por comentarios negativos de los demás.

Lo que puede



familia



escuela

La imagen corporal

- La imagen corporal es la forma en que ves o imaginas tu cuerpo. Si te sientes incomodo con tu cuerpo, probablemente no te sentirás bien contigo mismo. Por lo tanto, si tienes una imagen corporal poco saludable, es posible que desarrolles una autoestima baja. Por el contrario, tener una imagen corporal positiva puede elevar tu autoestima.



El autoconcepto

Tres aspectos importantes de tu autoconcepto:

- El autoconcepto académico: es la forma en que te ves como estudiante.
- El autoconcepto físico: es la manera en que ves tus destrezas físicas.
- El autoconcepto social: es la forma en que te ves de cómo te relacionas con otras personas.



Tres claves de una autoestima saludable:

1. **Integridad** – la integridad es ser honesto contigo mismo y con los demás. También es tu capacidad de ser responsable de tus acciones.
2. **Respetarte** – Respetarte significa saber lo que es bueno y lo



Ocho maneras de desarrollar una autoestima saludable:

1. Conócete
2. Aprende a gustarte como eres
3. Haz algo bien
4. Establece una meta
5. Sé positivo
6. Busca un mentor
7. Haz algo por los demás
8. Ten sentido del humor



Apliquemos lo aprendido:





Cierto o Falso:

1. La autoestima es la manera en que otras personas te visualizan.

cierto

Falso

2. Cuando una persona tiene alta autoestima le gusta como es.

cierto

falso

3. La televisión puede influir en tu autoestima.

cierto

falso

4. Una persona con baja autoestima NO le afecta los comentarios de los demás.

cierto

falso

5. Una manera de desarrollar la autoestima es estableciendo una meta.

cierto

falso

Unidad 1: Salud y bienestar

Ejercicios de Práctica Lección 8: Autoestima

I. A continuación, escribe seis cosas que te describan.

Todo lo que yo soy



II. Escribe **A** para los que demuestren alta autoestima y **B** para la baja autoestima

_____ 1. Les gusta cómo es su cuerpo.

_____ 2. Les afecta los comentarios de los demás.

_____ 3. Piensan que todo lo hace mal.

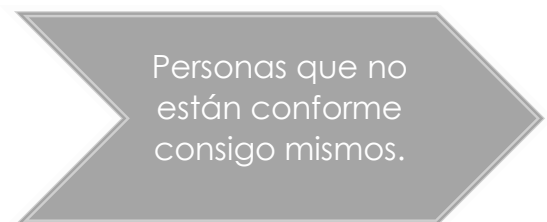
_____ 4. Aceptan la responsabilidad de sus decisiones.

_____ 5. Su nivel de confianza es bajo.

III. Traza una línea hacia el encasillado que tiene la contestación correcta.

En la hoja de contestaciones, anota número y letra

1



A

114



2

B

3

C

4

D

5

E

IV. Contesta las siguientes preguntas según la lectura.

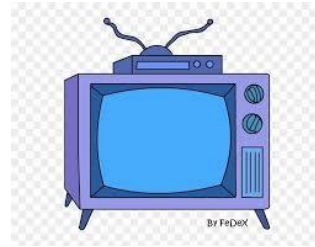
1. ¿Quiénes pueden influir en tu autoestima?



A

B

2. ¿Qué medio de comunicación puede influir en tu autoestima?



A

B

3. ¿Cuál de las siguientes láminas es un ejemplo de autoconcepto social?



A



B

4. ¿Cuál de las siguientes láminas es un ejemplo de autoconcepto físico?



A



B

5. Completa las vocales que faltan para encontrar las tres claves de una autoestima saludable.

➤ _____ntegrid_____d

➤ R _____spetart_____

➤ Ser f_____rmes

6. Circula las 7 maneras de desarrollar la autoestima

Ten sentido del humor

Ignora a quien te pide ayuda

Conócete

Búrlate de tus compañeros

Haz algo por los demás

Aléjate de las demás personas

Establécete una meta

Busca un mentor

Piensa en cambiar tu cuerpo cuando crezcas

Sé positivo

No confíes en ti mismo

Aprende a gustarte como eres

Recursos del internet

Videos

<https://www.youtube.com/watch?v=AxqgSa6eE8o>

https://www.youtube.com/watch?v=baBVCMcpi_k

<https://video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&p=actividades+para+trabajar+autoestima+en+ninos#id=5&vid=9efbd35dcd23221e7efdae6294400bf2&action=click>

Hojas informativas:

<https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juego-del-espejo.html>

Lección 1: Manejo adecuado de la tecnología

Estándar: Salud Personal y Seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.1.10.P.SC Explica qué son los medios de comunicación.	K.1.10.Es.SC Relaciona el rol de los medios de comunicación en situaciones de emergencia, incluyendo el 911	1.1.10.Ex.SC Explica cómo los medios de comunicación atienden las diferentes emergencias.	2.1.10.Ex.SC Propone cómo acceder a los diversos medios de comunicación en una situación de emergencia.	3.1.10.Ex.SC.V Evalúa los diferentes medios de comunicación como fuente de información confiable.

Objetivo de aprendizaje: Al finalizar el estudio de la lección Manejo adecuado de la tecnología el estudiante:

- Comprenderá los usos beneficiosos de la tecnología.
- Reconocerá posibles riesgos de la tecnología.
- Identificará el acoso cibernético y cómo evitarlo.

Tiempo: 5 horas

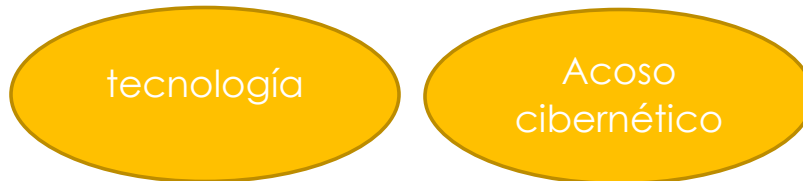
Instrucciones: En la siguiente lección encontrarás información sobre el uso adecuado de la tecnología. Es importante que leas la información y la comprendas. Luego, contestarás los ejercicios que le siguen cuidadosamente.

Apertura: En estos momentos históricos que estamos viviendo la tecnología ha tomado un papel importante. Más allá de ser una fuente de información ha sido el instrumento de comunicación, conexión y aprendizaje para el mundo.

Por tal motivo, es importante que estudiemos los beneficios y riesgos que podemos encontrar durante esta era digital y podamos sacar el mejor provecho a esta herramienta.

Contenido

Concepto



Manejo adecuado de la
tecnología

Preguntas guías:

- ¿Qué entiendes por tecnología? ¿Con qué te gusta jugar? ¿Tienes un celular propio? ¿En qué inviertes tu tiempo la mayor parte del día?



¿Qué es la tecnología?

- La tecnología es todo aquello que ha pasado por un proceso de producción. Herramientas hechas por un hombre con el fin de facilitarnos procesos. Por ejemplo, un lápiz es tecnología, la lavadora, la estufa, la computadora, los juegos, los celulares, también son tecnología.



Beneficios de la tecnología para niños



- Acceso a libros, láminas, video e información de manera rápida y actualizada.
- Aprende sobre la historia y cultura de otros países.
- Puedes hablar y ver a tus familiares y amigos que se encuentren lejos.
- Puedes jugar con tus amistades.

Posibles riesgos de la tecnología:

El estar mucho tiempo expuesto a pantallas táctiles o la televisión puede causar daños a tu salud integral:

- ❖ Aumento al sedentarismo (menos actividad física)
- ❖ Aumento de peso
- ❖ Disminución de las horas del sueño
- ❖ Aislamiento de las personas que tienes a tu alrededor





Uso adecuado de los equipos electrónicos:

- Limita el tiempo frente a los juegos electrónicos, televisor y pantallas táctiles. Saca tiempo para jugar al aire libre.
- Evita el contacto con desconocidos. No respondas a personas que no conoces.
- No compartas la información personal.
- Las fotos deben ser aprobadas por tus padres.
- Respeta las horas de sueño. Nunca lleses el teléfono a la cama.
- La contraseña solo puede tener acceso tus padres. NO se comparte.

Acoso cibernético (Cyberbullying)

El **acoso cibernético** ocurre cuando alguien utiliza el internet o medios electrónicos para molestar o hacer daño. Entre los más comunes están:

- Enviar mensajes agresivos o insultantes.
- Inventar historias falsas sobre otras personas.
- Compartir fotos vergonzosas de otras personas.
- Pedirle a otras personas que ignoren a alguien o las excluya de actividades



Peligros y Amenazas en Internet



Grooming: falsa identidad

Acciones emprendidas por adultos para ganarse la amistad de los niños, niñas y adolescentes, para lograr un objetivo.



Sexting: mensajes con contenido sensible

Envío de mensajes con contenido sexual a través de teléfonos móviles.

Phishing: suplantación de identidad

Obtención fraudulenta de información confidencial como contraseñas e información bancaria.



Cyberbullying: ciberacoso

Mensajes que amenazan o afectan el estado emocional y/o psicológico del individuo.



Hacker: persona con amplios conocimientos informáticos

Crean y modifican software y hardware de computadoras.



Cracker: delincuente informático

Actúan con el objetivo de violar sistemas para robar datos y cometer otros ilícitos.



Trata de imágenes personales

Obtención y uso de imágenes personales sin el consentimiento del usuario.

¿Qué debo hacer si soy víctima de acoso cibernético?

- Infórmale inmediatamente a tus padres o encargados.
- Guarda la evidencia de los mensajes, fotos, etc.
- Evita seguir en contacto con el acosador (a).
- Si es un compañero (a), puedes hablar con tu maestro (a), trabajador social, consejero, director.
- Si no es de la escuela puedes junto a tus padres denunciarlo a la oficina.



||| Apliquemos lo aprendido:



1.

¿Cuál de los dibujos muestra tecnología?

A 

B 

C 

2. ¿Qué niño está haciendo buen uso del internet?



3. Es saludable pasar muchas frente al juego electrónico porque puedes ganar.

cierto

falso

4. El internet te ayuda a comunicarte con personas que están lejos.

cierto

falso

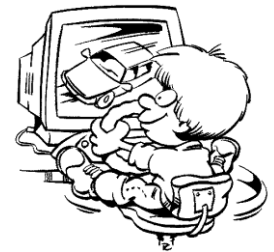
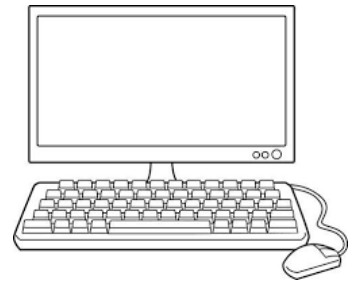
5. Lo que publicas en internet es privado.

cierto

falso

Ejercicios de Práctica lección 1: Manejo adecuado de la tecnología

I. Circula lo que representa tecnología



II. Llena los blancos

1. Uno de los beneficios de la tecnología es que nos permite hablar con los amigos y familiares que se encuentran _____ .

2. La tecnología nos da acceso a _____ , láminas, video e información de manera _____ y actualizada.

3. Nunca compartas _____ personal.

4. Evita el contacto con _____ .

5. Respeta las horas de _____ .

rápida

libros

lejos

sueño

desconocidos

información



III. Cierto o Falso

_____ 1. Toda la información que aparece en internet es cierta.

_____ 2. Un ejemplo de acoso cibernético es compartir fotos vergonzosas de otras personas.

_____ 3. Puedo insultar personas en internet sin tener problemas.

_____ 4. Me pueden denunciar a la policía si molesto a alguien por internet o mensajes.

_____ 5. Si alguien me acosa a través del internet no debo hacer nada.

_____ 6. Pasar mucho tiempo frente a la pantalla del tv o celular puede afectar mi vista y provocar dolores de cabeza.

_____ 7. Cuando comemos en familia utilizo el celular en la mesa.

_____ 8. El celular lo llevo a la cama cuando voy a dormir.

IV. Escribe al lado de las tecnologías que tengas el tiempo que inviertes y compara qué parte de tu balanza pesa más.

Tecnología	Tiempo
Celular	
tableta	
computadora	
Video juegos	
Ipad	
Televisor	
Otro:	
Total	



Otro	Tiempo
Leer	
Juego al aire libre	
Ejercitarte	
Otro:	
Total	

¿Qué parte de tu balanza pesa más? _____

¿Qué necesitas modificar? _____

Recursos en internet:

Videos:

https://www.youtube.com/watch?v=tBObvkx_nOg

<https://www.youtube.com/watch?v=lalqkFil20>

Información:

Cuento: <https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/cuento-para-los-ninos-que-pasan-mucho-tiempo-con-el-movil-o-la-tablet/>

<http://www.conatel.gob.ve/detecta-las-amenazas-en-internet-y-redes-sociales/>

Lección 2: Situaciones de emergencia

Estándar: Salud Personal y Seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.1.9.P.TODAS Especifica situaciones de riesgo en casa, escuela y comunidad.	K.1.9.Es.TODAS Visualiza una situación de emergencia o de riesgo y qué hacer ante esta	1.1.9.Es.TODAS Desarrolla las acciones preventivas para atender situaciones de emergencia tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.	2.1.9.Es.TODAS Justifica los pasos a seguir en las diversas situaciones de emergencia tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.	3.1.9.Ex.TODAS Coteja el plan preventivo para afrontar posibles situaciones de emergencias tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio del módulo, el estudiantado deberá:

- explicar las reglas de ayuda hacia una persona lesionada,
- explicar las reglas para pedir ayuda telefónica,
- explicar los primeros auxilios para una lesión menor.

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco periodos.

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada a situaciones de emergencia y primeros auxilios. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: Si ocurre un accidente en la escuela, en casa o en la calle, no se puede ser un simple testigo de la escena, ya que esperar o no hacer nada puede empeorar la situación. Por eso, es de suma relevancia contar con conocimientos básicos en primeros auxilios.

Conceptos: Accidente, primeros auxilios, emergencia, cortadura, moretón, alérgico.



Situaciones de emergencias.

[Click to add subtitle](#)

Introducción:

- No importa lo cuidadoso que seas, los accidentes ocurren.
- **Un accidente** es algo que se supone que no debe pasar.
- Una persona que está lesionada puede necesitar ayuda.
- Necesitas saber cómo pedir ayuda para una persona



Escribe una paloma ✓ en las situaciones seguras y un tache ✗ en las situaciones peligrosas.





Primeros auxilios:

- Podrías necesitar pedir primeros auxilios. **Los primeros auxilios** son los cuidados rápidos que se le dan a una persona que ha sido lesionada o que cae enferma de repente.

¿Cuáles son las reglas para ayudar a una persona lesionada?

Sigue estas reglas para ayudar a una persona lesionada:

1. **Ten calma.** Tú puedes pensar claramente cuando estás en calma.
2. **Nunca muevas a una persona que está lesionada.** Hacerlo, puede agravar la lesión.
3. **¡Pide ayuda rápido!** Trata de buscar a un adulto. Envía a un amigo por ayuda o grita por ayuda.
4. **Cubre a la persona** con una chaqueta o una sábana si tienes. Ella necesitará estar caliente.



Continuación: Reglas para ayudar a una persona lesionada.



1. Ejercicio de práctica:

- Antonio se encontraba jugando carreras con Luis en el patio de su hogar. De repente Antonio se torció el tobillo y cayó al suelo. ¿Cuál de estos pasos **NO** debería seguir?

A

Conservar la calma.

B

Moverlo de inmediato.

C

Pedir ayuda rápidamente



¡Emergencia!

• **Una emergencia** es una situación en la cual se necesita ayuda rápidamente. Debes decirle a un adulto responsable de inmediato.



Pide ayuda rápidamente si una persona:

- Respira mal o deja de respirar,
- Tiene dolor en el pecho,
- Ha inhalado veneno,
- No para de sangrar,
- Tose o vomita sangre,
- Puede tener un hueso roto,
- Tiene mucho dolor,
- Se desmaya



2.

Haz una **X** en aquella conducta que podría ser considerada como una emergencia.

Asfixia		Dolor de cabeza
Correr bicicleta		Quemaduras
Pérdida de visión		Resfriado

¿Cuáles son las reglas para pedir ayuda?

- Imagina que estás en casa con tu tía. Ella te dice que se siente desalentada y se desmaya. Ningún otro adulto está en casa.
- Piensa. ¿Qué podrías hacer?



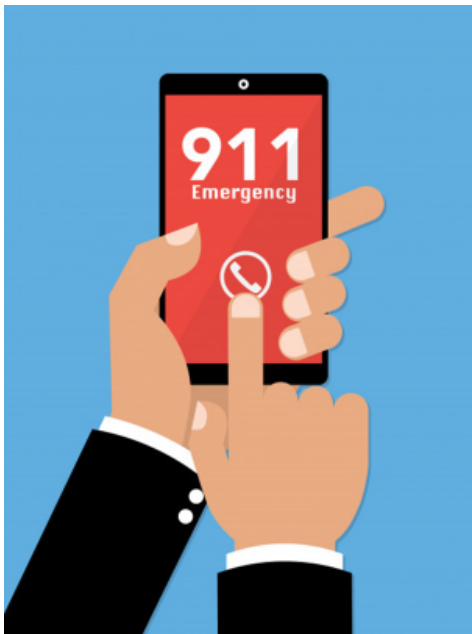
Continuación: ¿Cuáles son las reglas para pedir ayuda?



- Puedes comentarle a otro adulto, si éste vive cerca.
- Llamar a tus padres, si es posible encontrarlos.
- Llamar a un vecino confiable.

Llamar al número especial de emergencias médicas.

- **9-1-1** es un teléfono para pedir ayuda en caso de emergencia.



Al realizar una llamada telefónica de emergencia:

1. Llama al **9-1-1**
2. Trata de hablar calmadamente
3. Da tu nombre y número telefónico
4. Puedes dictar tu dirección
5. Escucha lo que debes hacer
6. Permanece en el teléfono hasta que te digan que la llamada finalizó.

Botiquín de primeros auxilios:

Este es el conjunto de artículos necesarios para brindar primeros auxilios. Puedes comprarlo en una farmacia o en la cruz roja.



Tu primer botiquín puede contener:

- Compresas frías
- Almohadillas de gasa
- Rollo de gasa
- Vendaje
- Tijeras
- Cinta adhesiva
- Bandas triangulares
- Guantes desechables
- Manta de rescate
- Termómetro
- Mascarillas
- Linterna
- Baterías
- Botella de agua
- Jabón
- Bloqueador solar
- Palillos de algodón
- Algodón en bolitas

¿Cuáles son los primeros auxilios cuando se sangra?

- **Una cortadura** es un rompimiento de la piel.
- **Una cáscara**, es la piel que se cae después que se seca la herida.
- Un adulto usualmente puede tratar una herida pequeña.
- Tus padres o encargados pueden mostrarte como tratarla. No importa que tan profunda sea, siempre diles lo que pasa.



¿Qué puedo hacer?

1. Limpia la herida con jabón y

Primeros auxilios para sangrado de nariz.

- Este puede ser causado por muchas cosas. Avisa a un adulto de inmediato, si sangras por la nariz.
1. Siéntate e inclínate hacia delante.
 2. Aprieta los senos nasales por diez minutos
 3. Respira por tu boca. Escupe si sientes sangre en ella.



Cuídate de los gérmenes

Algunas personas tienen gérmenes en la sangre sin saberlo.

- **Usa guantes desechables** si tocas a alguien que está sangrando.
- **No comas ni bebas mientras ayudas** a alguien que está sangrando.
- **Lava tus manos con agua y jabón** cuando te quites los guantes.



4. Contesta **SI** o **NO**.

SI

NO

- Al tener un sangrado por la nariz, es recomendable inclinarse hacia atrás. Así evitas perder la sangre.



¿Cuáles son los primeros auxilios para quemaduras y moretones?

- Imagina que sacas un plato del horno de microondas. El plato está muy caliente y te quemas la mano. Una quemadura es un daño al cuerpo por el calor. Debes de avisar a un adulto cuando te quemes. El puede tratarte si la quemadura es menor. Tu padre o encargado puede enseñarte como se trata una quemadura menos.



¿Qué puedo hacer?

1. Introduce el área quemada en agua fría o ponla bajo un chorro de agua.
2. Da palmaditas sobre el área seca.
3. Cubre el área con una banda limpia



Primeros auxilios para un moretón:

• **Un moretón** es un área debajo de la piel en donde se ha acumulado sangre. Para tratar un moretón:

1. Coloca un paquete de hielo o una prenda bien fría por diez minutos. No pongas estas cosas directamente sobre un ojo negro.
2. Si tienes un ojo negro, ve directamente al doctor. Él te examinará para comprobar si tienes algún daño allí.



¿Cuáles son los primeros auxilios para mordeduras o picaduras?

- Algunas personas son alérgicas a ciertas clases de picaduras de insecto. **Alérgico significa que la persona tiene una reacción nociva.** Una persona que es alérgica puede tener problemas de respiración. La parte del cuerpo que fue picada puede inflamarse.



¿Qué puedo hacer?



Pide ayuda a un adulto.



Utiliza un cortaúñas para sacar la ponzoña de una abeja o avispa. No utilices cortadores.



Pon el área bajo el chorro de agua o coloca hielo sobre ella.



Avísale a un adulto de inmediato si más tarde sientes temblor o dificultad respiratoria.

Primeros auxilios para una mordedura de un animal.

• **La mordedura de un animal** puede romper la piel. Esto puede ser muy doloroso. Los animales pueden producir brechas profundas en la piel. Puedes adquirir gérmenes por la mordedura de un animal. Siempre avísale a un adulto si un animal te ha mordido.

1. Trata la mordida como si fuera una cortadura o como una raspadura, si ésta es menor.
2. Tus padres o encargados pueden llevarte al doctor si es una herida muy profunda. Puedes adquirir una infección seria por los gérmenes que se depositaron profundamente en tu piel.



Ejercicios de Práctica Lección 2: Situaciones de emergencia

Actividad 1:

Instrucciones: Traza una línea para parear correctamente cada término con su definición.

Accidente	es algo que se supone que no debe pasar.
Primeros auxilios.	son los cuidados rápidos que se le dan a una persona que ha sido lesionada o que cae enferma de repente.
Emergencia	es una situación en la cual se necesita ayuda rápidamente
Cortadura	es un rompimiento de la piel.
Moretón	es un área debajo de la piel en donde se ha acumulado sangre.

Actividad 2:

¿Puedes colorear los siguientes objetos para el kit de emergencia?



Instrucciones: Colorea aquellos artículos que debemos tener en nuestro botiquín o mochila de emergencia.

Actividad 3:

Instrucciones: Selecciona una de las siguientes situaciones, y practica lo que tendrías que decir si estuvieras llamando al 9-1-1.

<p>Te encuentras viendo T.V. y de repente, a través de la ventana puedes observar que la casa de tus vecinos se está incendiando.</p> <p>LLAMA AL 9-1-1</p> <p>2.</p>	<p>Te encuentras jugando en el patio con tu madre. De repente cae al suelo y tiene problemas para respirar.</p> <p>LLAMA AL 9-1-1</p> <p>1.</p>	<p>Te encuentras jugando en el patio con tu madre. De repente cae al suelo y tiene problemas para respirar.</p> <p>LLAMA AL 9-1-1</p> <p>3.</p>
--	--	--

Imagina las siguientes preguntas que te podría realizar el operador:

Le habla el operador del 9-1-1, ¿Cuál es su emergencia?

Operador: ¿Cuál es tu nombre?

Operador: ¿Dónde te encuentras? ¿Cuál es tu dirección?

Operador: Me puede indicar qué sucedió.

Operador: ¿Hay alguna persona herida?

Operador: ¿Hay algún adulto contigo?

¿Estás en un lugar seguro? _____

Operador: ¡Estarás bien, permanece en línea!

Actividad 4:

Instrucciones: Selecciona la respuesta correcta.

1. Un _____ es algo que se supone no debe pasar.
 - a. Moretón
 - b. Accidente
 - c. Botiquín

2. Los primeros auxilios son los cuidados rápidos que se le dan a una persona que ha sido lesionada o cae enferma de repente.
 - a. Cierto
 - b. Falso

3. Si una persona se cae, y se hiere una pierna gravemente, debes moverlo para evitar que así se lastime más.
 - a. Cierto
 - b. Falso

4. ¿Cuál de las siguientes **NO** es una emergencia?
 - a. Dolor de pecho
 - b. Vomitar sangre
 - c. Dolor de cabeza

5. El número de teléfono para pedir ayuda en caso de emergencia es:
 - a. 311
 - b. 8-11
 - c. 9-1-1

6. Escribe de forma correcta el lugar donde podemos guardar todos los artículos necesarios en caso de una emergencia.

T- I - B- O- I - N-Q -U

7. Cuando sangras por tu nariz, es recomendable que te inclines hacia atrás.

- a. Cierto
- b. Falso

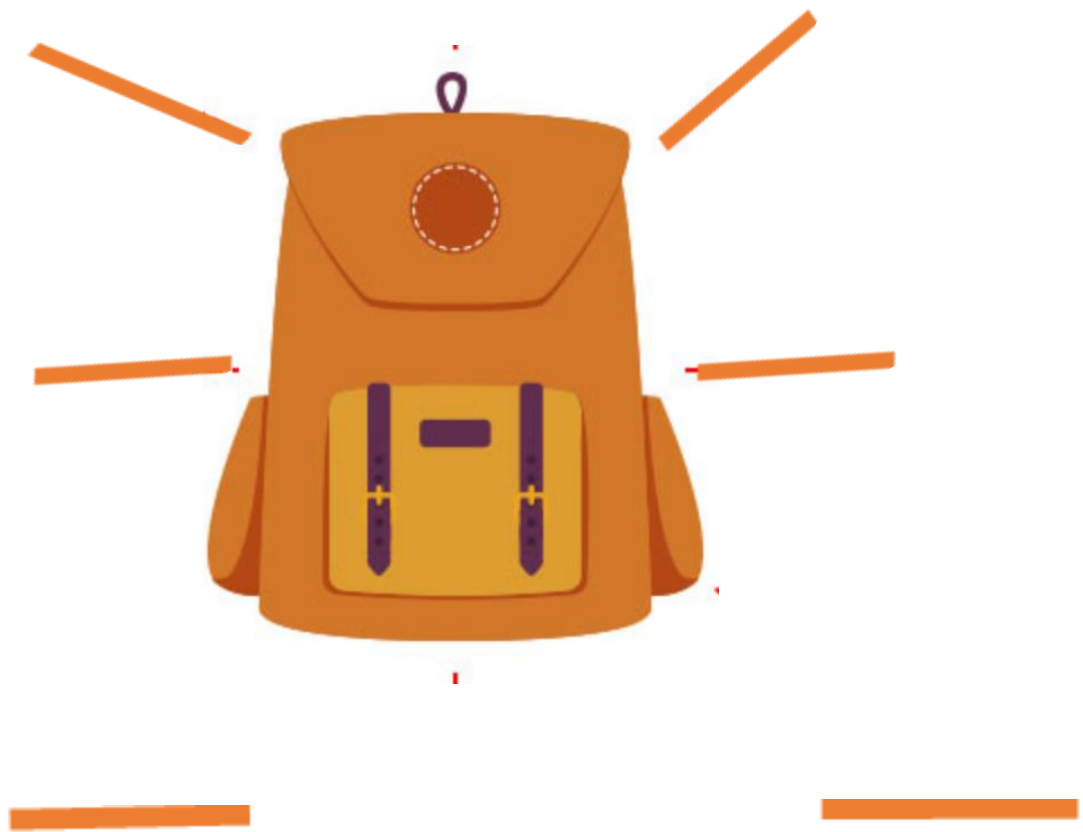
8. En caso de una cortadura o raspadura, debes limpiar la misma solo con agua.

- a. Cierto
- b. Falso

9. Es un área de la piel donde se ha almacenado sangre.

- a. Cáscara
- b. Moretón
- c. Mordedura

10. Observa la siguiente ilustración. Pega por lo menos seis láminas de artículos que son necesarios en un botiquín o mochila de primeros auxilios.



Lección 3: Prevención de accidentes

Estándar: Salud Personal y Seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
<p>PK.1.8.M.F.SC Define conductas saludables que se practican en su entorno.</p>	<p>K.1.8.P.F.SC Describe las normas o reglas de salud y seguridad</p>	<p>1.1.8.Es.F.SC Visualiza prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.</p>	<p>2.1.8.Es.F.SC Integra prácticas saludables para promover su salud personal y familiar</p>	<p>3.1.8.Es.F.SC Produce un plan de prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.</p>
<p>PK.1.9.P.TODAS Especifica situaciones de riesgo en casa, escuela y comunidad.</p>	<p>K.1.9.Es.TODAS Visualiza una situación de emergencia o de riesgo y qué hacer ante esta</p>	<p>1.1.9.Es.TODAS Desarrolla las acciones preventivas para atender situaciones de emergencia tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.</p>	<p>2.1.9.Es.TODAS Justifica los pasos a seguir en las diversas situaciones de emergencia tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.</p>	<p>3.1.9.Ex.TODAS Coteja el plan preventivo para afrontar posibles situaciones de emergencias tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.</p>

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio del módulo, el estudiante:

- Reconocerá cómo prevenir accidentes en su entorno.
- Identificará los peligros más comunes en su hogar.

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco periodos

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada a la prevención de accidentes. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: Un accidente puede poner en peligro nuestra salud y la vida. Por tal motivo, es importante conocer cómo podemos prevenirlos.

Contenido

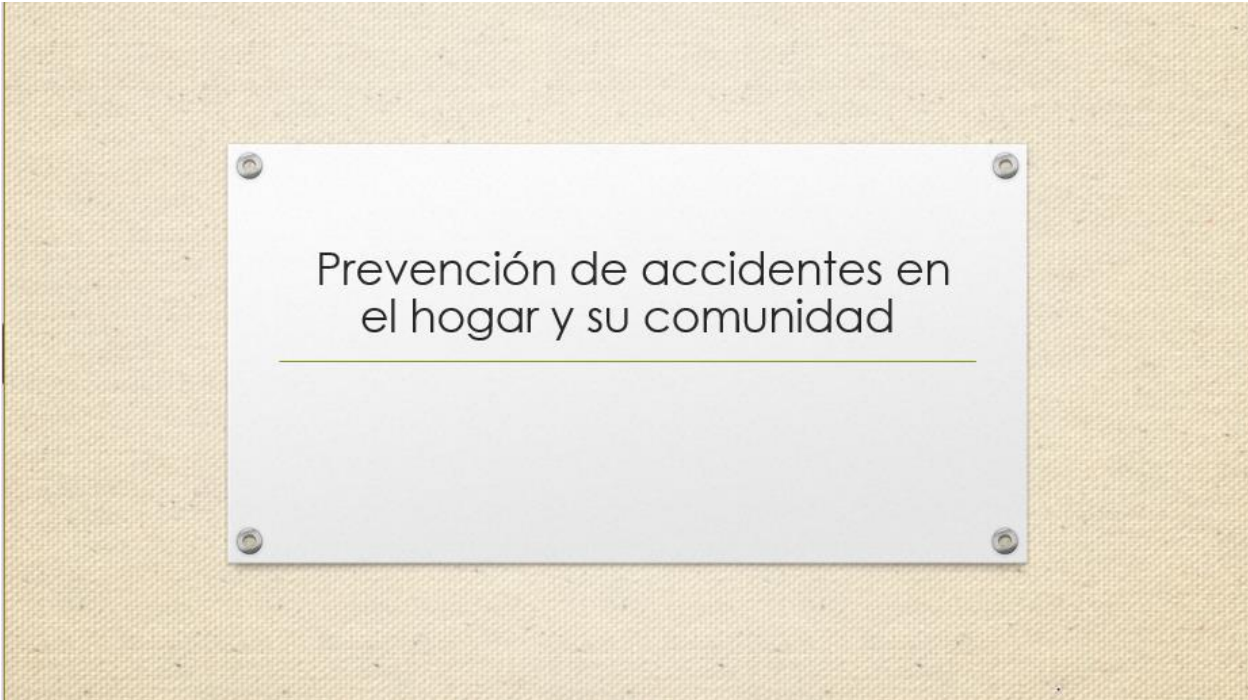
prevención

insolación

hipotermia

Agotamiento por
calor

Electrocución



Prevención de accidentes en
el hogar y su comunidad

Torbellino de ideas:

- ¿Qué peligros puedes identificar en tu casa? ¿Qué haces para protegerte ante ese peligro? ¿Esa situación peligrosa se puede eliminar?



Accidentes más comunes en la casa



Caídas



Incendios



Electrocución



Envenenamiento

Como



Recoge los objetos o juguetes del piso cuando termines de jugar.



Limpia los líquidos que se derramen en el piso.



Seguridad en la calle

- Ponte siempre el cinturón de seguridad.
- Cuando salgas a jugar utiliza siempre el equipo de protección.
- No juegues en la carretera. Utiliza las aceras.
- Lleva ropa apropiada.
- Utiliza el cruce para peatones. Mira siempre en ambas direcciones.

Seguridad al aire libre

- En el verano nos gusta salir a jugar al aire libre. En

La insolación

- La insolación ocurre cuando el cuerpo no puede controlar la temperatura. La persona no puede sudar. Esto produce fiebre alta y piel seca.
- Toma mucha agua.
- Toma descansos en áreas de sombras.
- Utiliza protector solar.



La hipotermia

- Si estamos en un lugar muy frío podemos desarrollar hipotermia, un estado en que la temperatura del cuerpo es inferior a la normal. La



Seguridad en el agua

- Aprende a nadar.
- Entra al agua con supervisión de un adulto.
- Nada en zonas designadas para bañistas.
- Utiliza chaleco salvavidas.
- No juegues de mano.
- Mantente en la orilla.

Apliquemos lo aprendido

1. Uno de los accidentes más comunes en el hogar es:



A

B

C

2. Para evitar un accidente



A



B



C

3. Cuando vayas a correr bicicleta debes



A

B

4. ¿Quién sigue las medidas de seguridad?:



A



B

5. Una medida de seguridad al aire libre es:



A



B

Ejercicios de práctica lección 3: Prevención de accidentes

Instrucciones: Escribe la posible consecuencia de la conducta de riesgo

1.



Conducta arriesgada: correr por las escaleras

Consecuencia: _____

2.



Conducta arriesgada: niño jugando con fuego

Consecuencia: _____

3.



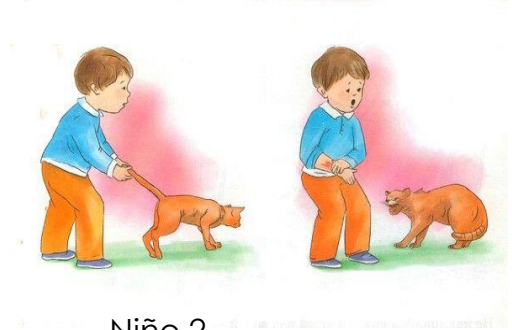
Conducta arriesgada: niño cortado una fruta

Consecuencia: _____

Instrucciones: Observa las siguientes láminas y completa la tabla



Niño 1



Niño 2

	Niño 1	Niño 2
1. Conducta de riesgo		
2. Consecuencia		
3. ¿Pudo haber evitado el accidente?		

Lección 4: Lesiones deliberadas y accidentales

Estándar: Salud Personal y Seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
<p>PK.1.8.M.F.SC</p> <p>Define conductas saludables que se practican en su entorno.</p>	<p>K.1.8.P.F.SC</p> <p>Describe las normas o reglas de salud y seguridad</p>	<p>1.1.8.Es.F.SC</p> <p>Visualiza prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.</p>	<p>2.1.8.Es.F.SC</p> <p>Integra prácticas saludables para promover su salud personal y familiar</p>	<p>3.1.8.Es.F.SC</p> <p>Produce un plan de prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.</p>
<p>PK.1.9.P.TODAS</p> <p>Especifica situaciones de riesgo en casa, escuela y comunidad.</p>	<p>K.1.9.Es.TODAS</p> <p>Visualiza una situación de emergencia o de riesgo y qué hacer ante esta</p>	<p>1.1.9.Es.TODAS</p> <p>Desarrolla las acciones preventivas para atender situaciones de emergencia tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.</p>	<p>2.1.9.Es.TODAS</p> <p>Justifica los pasos a seguir en las diversas situaciones de emergencia tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.</p>	<p>3.1.9.Ex.TODAS</p> <p>Coteja el plan preventivo para afrontar posibles situaciones de emergencias tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.</p>

Objetivos de aprendizaje: Al finalizar el estudio de la lección (1) uno del módulo el estudiante:

- Conocerá el concepto lesión.
- Distinguirá entre una lesión deliberada y una lesión accidental.
- Evaluará cómo las conductas de riesgo pueden ocasionar accidentes.
- Comprenderá la importancia de la prevención de accidentes.

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
<p>PK.1.8.M.F.SC Define conductas saludables que se practican en su entorno.</p>	<p>K.1.8.P.F.SC Describe las normas o reglas de salud y seguridad.</p>	<p>1.1.8.Es.F.SC Visualiza prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.</p>	<p>2.1.8.Es.F.SC Integra prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.</p>	<p>3.1.8.Es.F.SC Produce un plan de prácticas saludables para promover su salud personal y familiar.</p>
<p>PK.1.9.P.TODAS Especifica situaciones de riesgo en casa, escuela y comunidad</p>	<p>K.1.9.Es.TODAS Visualiza una situación de emergencia o de riesgo y qué hacer ante esta.</p>	<p>1.1.9.Es.TODAS Desarrolla las acciones preventivas para atender situaciones de emergencia tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales</p>	<p>2.1.9.Es.TODAS Justifica los pasos a seguir en las diversas situaciones de emergencia tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.</p>	<p>3.1.9.Ex.TODAS Coteja el plan preventivo para afrontar posibles situaciones de emergencias tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.</p>

Conceptos:

Lesiones

Lesiones deliberadas

Lesiones accidentales

Conductas de riesgo

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco periodos

Instrucciones: A continuación, encontrarás información sobre los tipos de lesiones. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: Una lesión puede ser accidental o de manera deliberada. En esta lección aprenderemos a identificarlas y cómo prevenirlas.

Preguntas guías:

¿Recuerdas el último golpe que te hiciste?
¿Cómo sucedió? ¿Crees que pudiste haberlo evitado?



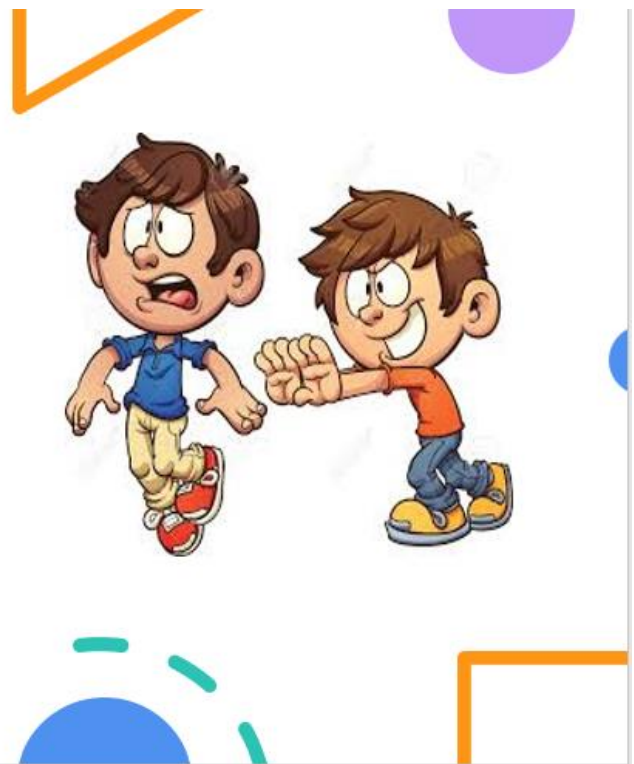
¿Qué es una lesión?

Una lesión son daños ocasionados al cuerpo. Pueden ser causados



¿Qué son lesiones deliberadas?

Las lesiones deliberadas son heridas causadas cuando una persona hiere a otra intencionalmente, es decir, a propósito ("de maldad").



¿Qué son lesiones accidentales?



Las conductas de riesgo

Las conductas de riesgo son actividades peligrosas que pueden terminar con una lesión. Por ejemplo: correr por los pasillos, correr bicicleta sin equipo de protección o no utilizar cinturón de seguridad cuando vas en el vehículo.



¿Qué es la cadena de accidente?

La cadena de accidente es una



¿Cómo podemos evitar una lesión accidental?

- Evita hacer actividades que puedan ocasionar lesiones.
- No cedas a la presión de tus amigos cuando quieran que hagas algo peligroso.
- Piensa qué te podría suceder antes de tomar una decisión.

Apliquemos lo aprendido



1. Un ejemplo de una lesión accidental es:



© Can Stock Photo

A



B

2. Un ejemplo de una lesión deliberada



A



B

3. Un ejemplo de una conducta de riesgo es:



A



B

4. ¿Qué niños están jugando con precaución?



A



B

Ejercicios de Práctica lección 8: Lecciones deliberadas y accidentales

I. Escribe **D** para las lesiones que sean deliberadas y **A** para las accidentales

_____ 1. Te caes de la bicicleta.

_____ 2. Te quemas con una olla.

_____ 3. Un compañero te puya con un lápiz porque está molesto.

_____ 4. Te resbalas por el pasillo.

_____ 5. Te empujan y te caes.

_____ 6. Te golpean con una piedra.

_____ 7. Te muerde un perro.

II. Analiza la siguiente situación



Pablo quería demostrarles a sus compañeros de clase que no les tenía miedo a las alturas. Así que se trepó a un árbol que se encontraba en la parte de atrás de la escuela. Pablo subió a la parte más alta para que todos lo pudieran ver. De repente se resbala y cae al suelo. Como consecuencia, se rompe un brazo y una pierna.

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de lesión tuvo Pablo?
2. ¿Qué conducta de riesgo asumió Pablo?
3. ¿Qué consecuencias tuvo Pablo por su decisión?
4. ¿Pudo Pablo haberlo evitado?

Lección 5: La comunicación en situaciones de emergencia

Estándar: Salud Personal y Seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
<p>PK.1.10.P.SC Explica qué son los medios de comunicación.</p>	<p>K.1.10.Es.SC Relaciona el rol de los medios de comunicación en situaciones de emergencia, incluyendo el 911.</p>	<p>1.1.10.Ex.SC Explica cómo los medios de comunicación atienden las diferentes emergencias. 2</p>	<p>2.1.10.Ex.SC Propone cómo acceder a los diversos medios de comunicación en una situación de emergencia.</p>	<p>3.1.10.Ex.SC.V Evalúa los diferentes medios de comunicación como fuente de información confiable.</p>

Objetivos de aprendizaje: Mediante el estudio del módulo el estudiante:

- Conocerá lo que es una emergencia.
- Distinguirá diferentes medios de comunicación.
- Analizará la importancia de los medios de comunicación durante una emergencia.

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco horas

Instrucciones: A continuación, encontrarás información sobre la importancia de los medios de comunicación durante una emergencia. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: Una emergencia puede ocurrir en cualquier momento. Es importante que tengamos un plan que nos ayude actuar de manera inmediata en ese momento. Los medios de comunicación juegan un papel importante antes, durante o después de cualquier emergencia.

Conceptos:

emergencia

Medios de comunicación

911

Preguntas guías



- ¿Recuerdas la última situación de emergencia que pasó en Puerto Rico?

¿Qué es la comunicación?



- Cuando alguien envía un mensaje o información y otra persona lo recibe se ha establecido una **comunicación**.
- La comunicación puede ocurrir de muchas maneras. Puede ser de persona a persona, por radio, televisor, carta, mensajes de textos, correo electrónicos, chats, periódicos, anuncios publicitarios, etc.

¿Qué es una emergencia?

- Una emergencia es una situación



La comunicación durante una emergencia

- Los medios de comunicación nos pueden informar antes, durante o después de una emergencia o desastre natural.
- Cuando ocurre una emergencia es necesario que el mensaje llegue rápidamente. Por esta razón, es importante que se utilicen los medios de comunicación correctamente.



Si tengo una emergencia

- Si nosotros o uno de los nuestros se siente mal, tiene una emergencia, o un accidente, la primera



Si no hay quien me ayude...

- Si no hay nadie cerca que te pueda ayudar vamos a utilizar otro medio de comunicación, el **teléfono**.
- En el teléfono el número de emergencias para llamar es el **911**. En este número debes brindar la información de lo que está ocurriendo y el lugar donde te encuentras.
- Este número es solo para emergencias. Nunca lo uses para jugar.



Otros medios de comunicación

- En emergencias que amenacen a toda la comunidad es necesario buscar información a través de los medios masivos:

❖ radio

Función de los medios de comunicación

- La función de los medios de comunicación es difundir (transmitir) información real. Por tal motivo, durante emergencias de salud, terremotos o huracanes las personas dependen de estos medios.



Aplicaremos lo

1. Una situación de emergencia es:



A



© Can Stock Photo

B

2. La primera comunicación en una emergencia debe ser:



A

B

3. Un medio de comunicación en emergencia:



A



B

4. El número para llamar en emergencia:

611

A

911

B

Ejercicios de práctica lección 5: Comunicación en situaciones de emergencia

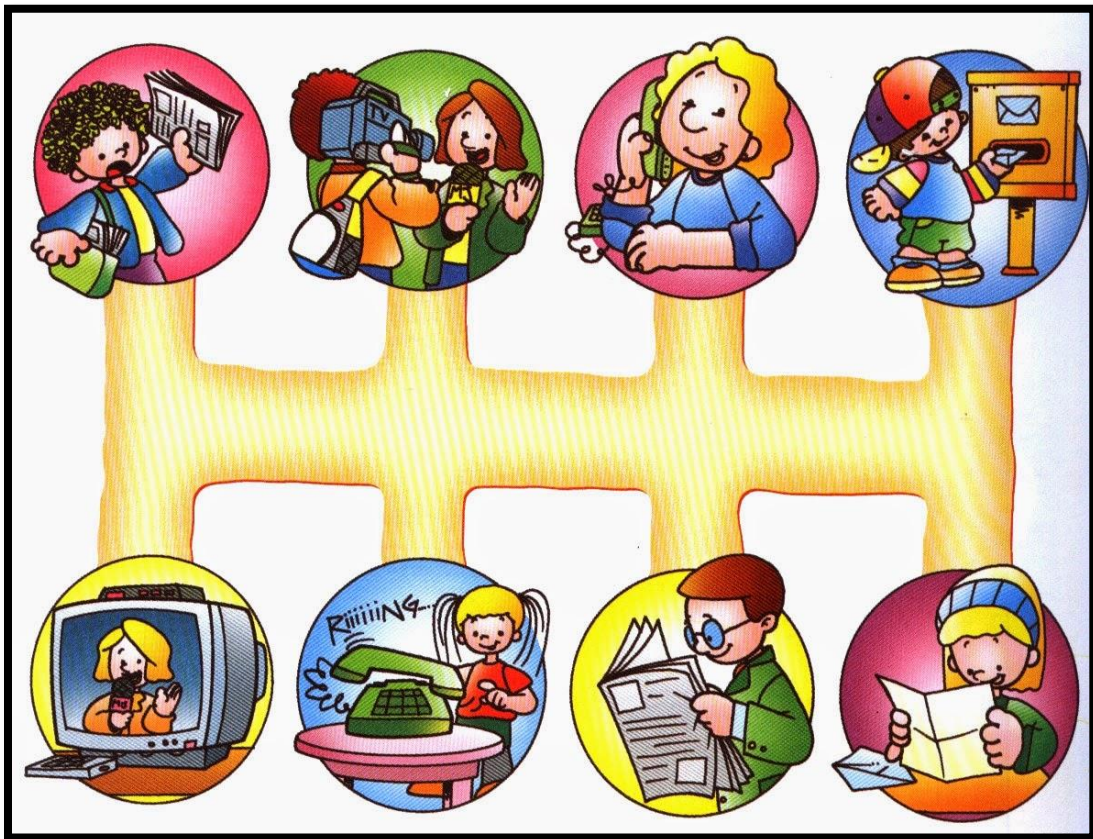
I. Escoge la contestación correcta

1. El número para llamar en situaciones de emergencia es:
 - a. 311
 - b. 811
 - c. 911
2. La función de los medios de comunicación es:
 - a. brindar información.
 - b. transmitir miedo.
 - c. desinformar.
3. El primer paso de comunicación cuando tenemos una emergencia es:
 - a. llamar al 911.
 - b. pedir ayuda a un adulto.
 - c. llorar.
4. La comunicación ocurre ...
 - a. cuando dos personas hablan a la misma vez.
 - b. cuando hablamos duro.
 - c. cuando alguien envía un mensaje o información y otra persona lo recibe.
5. El número 911 se utiliza ...
 - a. solo en una emergencia real.
 - b. para jugar.
 - c. para cualquier cosa.

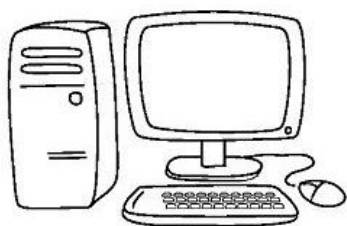
II. Cierto o Falso

- _____1. Una emergencia es una situación donde la salud o la vida de una persona esté en peligro.
- _____2. Un mensaje de texto es una manera de comunicarse.
- _____3. Si se me cae un diente puedo llamar al 911.
- _____4. Las emergencias se pueden predecir (saber antes que ocurran).
- _____5. Un fuego es una situación de emergencia.

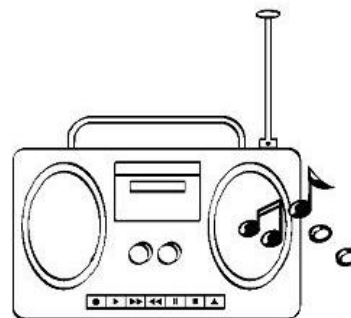
III. Parea el medio de comunicación que se está utilizando con el dibujo que demuestre como se recibe el mensaje.



IV. Escribe el nombre del medio de comunicación















TELEFONO-	CELULAR-
CARTA-	
TELEVISIÓN -	COMPUTADOR-
PERIODICO-	
	RADIO.

Lección 6: Desastres naturales

Estándar: Salud Personal y Seguridad

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.1.9.P.TODAS Especifica situaciones de riesgo en casa, escuela y comunidad.	K.1.9.Es.TODAS Visualiza una situación de emergencia o de riesgo y qué hacer ante esta	1.1.9.Es.TODAS Desarrolla las acciones preventivas para atender situaciones de emergencia tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.	2.1.9.Es.TODAS Justifica los pasos a seguir en las diversas situaciones de emergencia tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.	3.1.9.Ex.TODAS Coteja el plan preventivo para afrontar posibles situaciones de emergencias tales como: accidentes (lesiones) voluntarios e involuntarios y desastres naturales.

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio del módulo, el estudiante:

- Conocerá lo que son los desastres naturales.
- Reconocerá los desastres naturales más propensos a suceder en Puerto Rico.
- Analizará cómo puede prepararse junto a su familia para enfrentar un desastre natural.

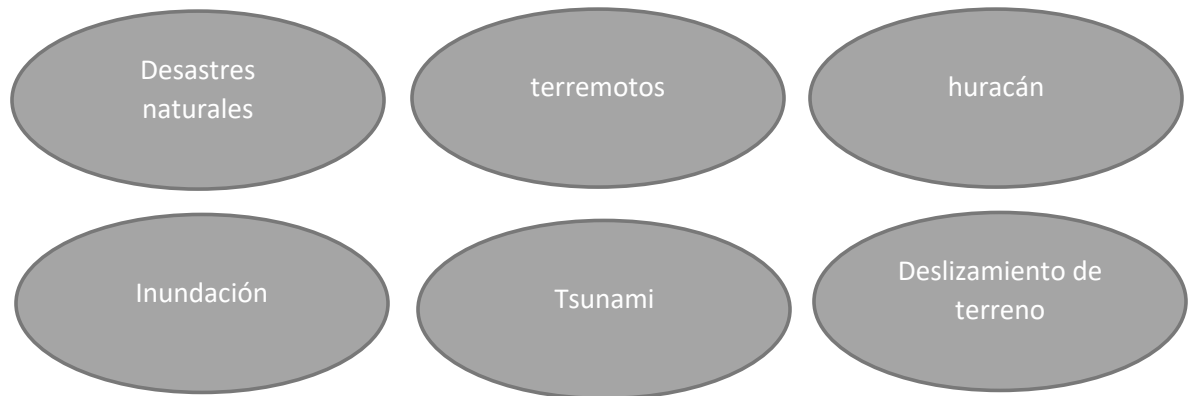
Tiempo de trabajo aproximado: Cinco horas

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada a los desastres naturales a los cuales estamos más propensos. Al concluir la lectura, encontrarás una serie de ejercicios de práctica. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: Un desastre natural puede ocurrir en cualquier momento. Algunos de ellos pueden darnos oportunidad para prepararnos. Lamentablemente hay otros que no. Es importante que cada familia tenga su plan de seguridad listo al igual que la mochila de emergencia. Estar preparados puede ayudarnos a salvar nuestra vida y la de nuestros seres queridos.

Contenido:

Conceptos:





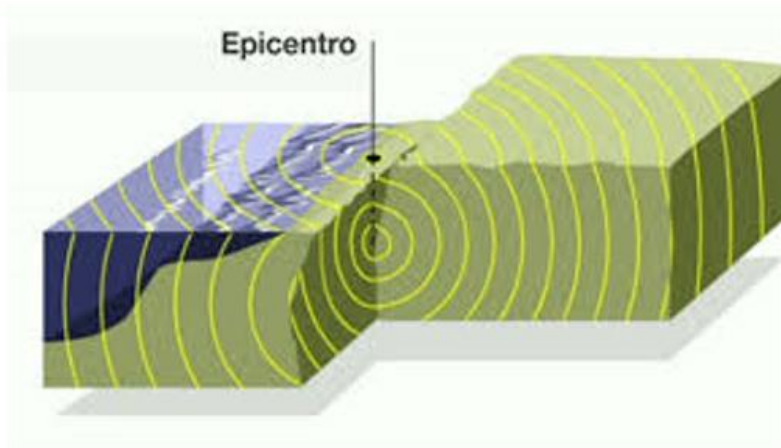
Preguntas guías

- ¿Qué desastre natural te ha tocado vivir?
- ¿Te sientes preparado para un evento similar?
- ¿Cuenta tu familia con un plan de emergencia?

Desastre natural

- Los desastres naturales son sucesos de la naturaleza que causan heridos, muertes y daños a los bienes y a las propiedades. Los desastres naturales no se pueden controlar.





Un terremoto

- Un terremoto es el sacudimiento de la tierra mientras la capa de roca por debajo de la superficie terrestre se mueve.

Qué hacer durante un terremoto

		
¡Agáchate!	¡Cúbrete!	¡Sujétate!
Cuando sientas un terremoto	Bajo un objeto resistente	Hasta que deje de temblar

Seguridad durante un terremoto:



- Aléjate de los vidrios y las ventanas. Permanece dentro del edificio hasta que sea seguro salir.
- Si estás al aire libre, aléjate de cualquier objeto de gran altura.
- Evita los postes de electricidad y los árboles.
- Si estás dentro de un auto, pídele al conductor que se detenga en una zona despejada. Quédate dentro del auto hasta que pase el terremoto.
- Ten cuidado con los vidrios rotos y los escombros.

Tsunami



- Un tsunami o maremoto es una ola o serie de olas que se producen en una masa de agua al ser empujada violentamente por una fuerza que la desplaza verticalmente. Terremotos, volcanes, derrumbes costeros o subterráneos e incluso explosiones de gran magnitud pueden generar este fenómeno.

Cómo protegerse durante un tsunami:



- Si está cerca de la costa conozca el plan de evacuación del lugar.
- Si nota que el mar se retira, busca rápidamente un lugar alto para protegerse.

Un huracán

- Un huracán es un gran sistema giratorio tropical con vientos que alcanzan por lo menos 74 millas por hora. Estas tormentas se suelen formar sobre las aguas tropicales del golfo de México o del mar Caribe. Los huracanes pueden durar varios días.
- Generalmente producen fuertes vientos, lluvias abundantes y gran oleaje.





Cómo prepararse para un huracán:

- Sintoniza los informes del tiempo.
- Si vives en una zona de riesgo a inundaciones o deslizamientos busque un refugio en un lugar seguro.
- Guarda suministros de agua y alimentos.
- Lleva contigo la mochila de emergencia.
- Tus padres asegurarán las ventanas y la propiedad en general.



Inundación

- Una inundación es un desbordamiento de agua que alcanza las zonas normalmente secas. Las inundaciones se suelen pronosticar, pero a veces ocurren sin previo aviso.

Cómo protegerse durante una inundación

- Cuando llueva intensamente sintoniza radios o televisión para escuchar los informes del tiempo.
- Nunca camines por lugares inundados.
- Cuando vayas en un vehículo, déjale saber al conductor que no cruce zonas inundadas ya que el agua puede arrastrar el carro.
- Las aguas inundadas suelen contaminarse.
- Si tu casa se inundó, cuando pase la inundación, limpia y desinfecta todo lo que estuvo en contacto con el agua. Ponte guantes para realizar la limpieza.

Deslizamiento de terreno:



- En un deslizamiento de tierra, masas de roca, tierra o escombros se deslizan por una pendiente. Las corrientes de lodo y escombros son ríos de roca, tierra y escombros saturados con agua. Se producen cuando el agua se acumula rápidamente en la tierra, durante lluvias intensas o cuando la nieve se derrite de manera rápida, lo cual hace que la tierra se transforme en un río de barro o "lodo líquido".

Deslizamientos de tierra

- Pueden fluir rápidamente y azotar sin previo aviso a la velocidad de una avalancha. También pueden viajar varios kilómetros desde su origen, aumentando su tamaño a medida que avanzan y arrasan árboles, rocas, automóviles y otros materiales.



Cómo protegerse de un deslizamiento de terreno:

- Si vive en una zona en riesgo a deslizamiento durante una tormenta o lluvia fuerte debe buscar un refugio.





Aplicemos lo aprendido

1. Un ejemplo de una inundación es:



A



B



C

2. Una manera para protegerse durante un terremoto es:



A



B



C

3. Si vives en un lugar en peligro de deslizamiento debes:



Buscar un refugio

A



Esperar el deslizamiento y salir corriendo

B

4. Durante un tsunami debes:



Subir a un lugar alto

A



Esconderte bajo una mesa

B

5. En un huracán debes llevar contigo:



A



B

Ejercicios de Práctica lección 6: Desastres naturales

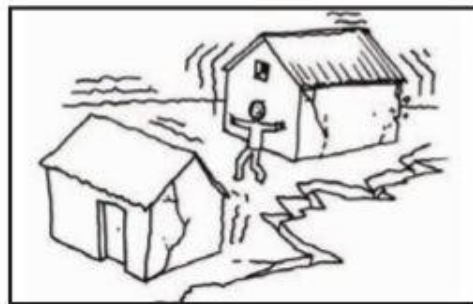
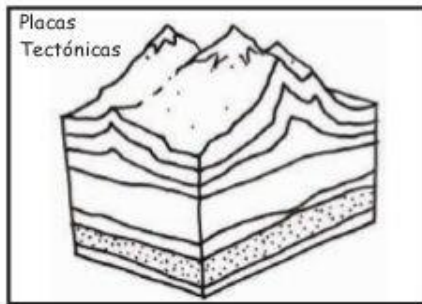
- I. **Instrucciones:** Escribe en los cuadros de la derecha lo que se hace antes, durante y después de un terremoto



LAS PLACAS TECTÓNICAS, son fragmentos de la corteza terrestre que al chocar entre sí causan



El temblor es un sismo de baja intensidad, el terremoto es un sismo de gran intensidad



ME PREPARO PARA ENFRENTAR UN SISMO

Completa los cuadros con las oraciones de la derecha

Antes de un sismo

Durante un sismo

Después de un sismo

- * Brindar auxilio a los niños, ancianos y enfermos.
- * Realizar simulacros
- * Tener a la mano una linterna en caso de que el sismo ocurra de noche
- * Ubicarse en zonas de seguridad
- * Estar preparados para las réplicas después de un terremoto
- * Mantener la calma
- * Conocer los lugares más seguros donde protegerse
- * Evitar el pánico

¿CÓMO ME HIZO SENTIR EL HURACÁN?

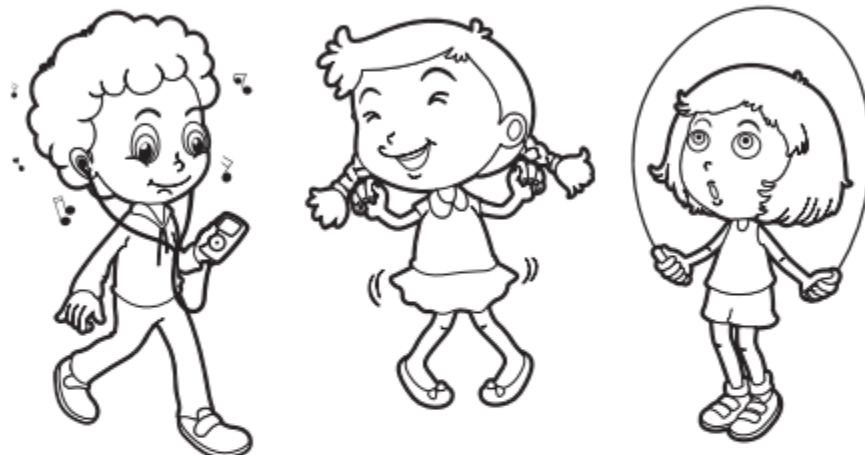
A veces pasan cosas malas. Está bien que te sientas triste, enojado o que tengas miedo. Hay momentos en que los adultos también se sienten así.



¿Cómo te sientes ahora mismo? Marca con un círculo la cara que muestra cómo te sientes. Si ninguna lo muestra, dibújalo en la cara que está en blanco.



Haz algo divertido para sentirte mejor. Puedes bailar, escuchar música, contar un cuento, jugar con juguetes, leer, dibujar o colorear. Si es seguro, y tus padres te dan permiso, hasta puedes jugar afuera con tus amigos.



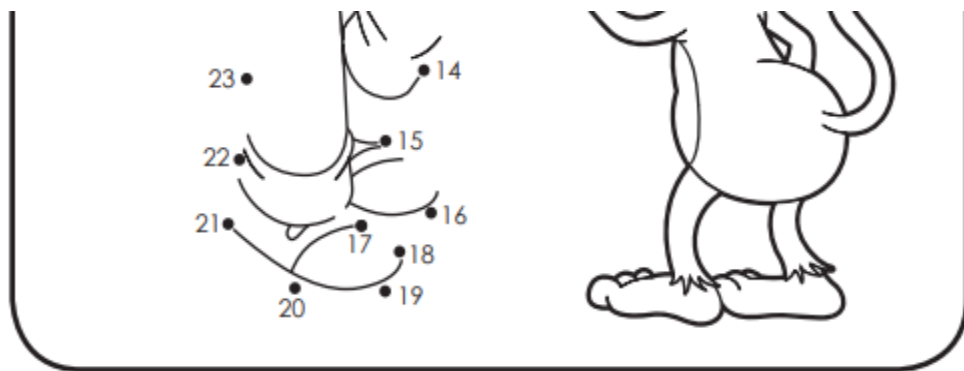
¿Qué te gusta hacer para divertirte? Colorea tus actividades preferidas. Si tu actividad preferida no está, ¡dibújala!



2

CONECTA LOS PUNTOS

Si todavía no te sientes mejor, imagina que estás soplando un globo. Toma aire despacio y luego sopla para inflar tu globo lo más grande que puedas con un solo soplo. Hazlo dos veces más.



3

PALABRAS CRUZADAS

Usa este cuadernillo para que te ayude a sentirte mejor siempre que lo necesites. Habla con tus padres sobre cómo te sientes. Y recuerda siempre que... ¡lo que

III. Instrucciones: Consigue las palabras en la sopa de letras

Resuelve la siguiente SOPA DE LETRAS

Editorial MD

I N C E N D I O S A S G
N S X F E H O P N T A Ñ
U C S I S M O S M W I D
N O A R D H A U G D C E
D P R E V E N C I O N S
A Y O C I D M T A R E A
C B P E R D I D A S G S
I O N O S N A G J Z R T
O Z K Y M E K Y K U E R
N V T U Q U T O N L M E
E N F E R M E D A D E S

- Inundación
- Incendios
- Sismos
- Desastres
- Perdidas
- Enfermedades
- Emergencias
- Prevención



Editorial MD

Explica en tus propias palabras los siguientes desastres naturales:

A. Huracán:

B. Terremoto:

C. Inundación:

Unidad 2: Destrezas de Vida

IV. Escribe si la oración es cierta o falsa

_____ 1. Durante un terremoto debes salir corriendo hacia fuera del edificio.

_____ 2. Los medios de comunicación nos mantendrán informados durante un desastre natural.

_____ 3. Podemos cruzar ríos cuando está lloviendo fuerte.

_____ 4. Durante un huracán puede ocurrir deslizamientos de terrenos e inundaciones.

_____ 5. Después de un terremoto fuerte puede ocurrir un tsunami.

_____ 6. La mochila de seguridad solo me sirve cuando ocurra un terremoto.

_____ 7. Una inundación provoca fuertes vientos y lluvias.

_____ 8. En un terremoto de gran magnitud los objetos que están altos pueden caerse y ocasionar daños.

_____ 9. Se puede saber con anticipación cuando va a ocurrir un terremoto.

_____ 10. Se puede predecir cuándo va a ocurrir un huracán.

Recursos del internet:

Videos:

Cuento: <https://www.youtube.com/watch?v=zKrpVay3tY4>

<https://www.youtube.com/watch?v=1azlHJLUv2M>

<https://www.youtube.com/watch?v=enyLnMb6F1Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=BDiTddUuSnM>

<https://www.youtube.com/watch?v=3aK43KXix-8>

Hojas de actividades e informativas:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/documents/coping-activity-espanol-p.pdf>

<http://www.salud.gov.pr/Documents/Salud%20Te%20Prepara/documents/18%20-%20Ni%C3%B1os%20-%20Mochila%20de%20Emergencia.pdf>

<http://redsismica.uprm.edu/Spanish/informacion/prog.php>

<http://www.salud.gov.pr/Pages/SaludTePrepara.aspx>

<http://www.salud.gov.pr/Documents/Salud%20Te%20Prepara/documents/19%20-%20Ni%C3%B1os%20-%20Preparacion%20Huracanes.pdf>

Lección 7: Equidad de género

Estándar: Prevención y control de violencia

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.4.11.M.SC Menciona la importancia de la equidad de género en la sociedad.	K.4.11.P.SC Compara la equidad e inequidad de género.	1.4.11.P.SC Reconoce los roles que desempeña el género masculino y femenino.	2.4.11.P.SC Relaciona la igualdad de los roles que desempeña el género masculino y femenino. 3	3.4.11.P.SC Aplica lo que es el respeto hacia los roles del género masculino y femenino

Objetivos de aprendizaje:

Al concluir el estudio del módulo, el estudiantado deberá:

- reconocer la importancia de la equidad de género, la inequidad y la corresponsabilidad doméstica,
- reconocer las acciones de inequidad en los roles del hogar,
- valorar la aplicación de reglas en el núcleo familiar para lograr una sana convivencia.
- reconocer que los hombres y mujeres tenemos los mismos derechos y somos libres para escoger la profesión que más nos guste,
- conocer que no existen profesiones específicas para hombres o mujeres.

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco horas

Instrucciones: A continuación, encontrarás información relacionada al tema de equidad de género. Al concluir la lectura de este módulo, encontrarás una serie de ejercicios de práctica. Realiza cada uno de ellos cuidadosamente.

Apertura: En la familia, las niñas y los niños comienzan a tener diferentes responsabilidades en el hogar. Una de ellas son las tareas domésticas, que no siempre están repartidas equitativamente entre los miembros de la familia, creando una mayor carga solo en algunas personas. Es por esta razón que es necesario fomentar en el estudiantado la repartición equitativa de las responsabilidades en el hogar y concienciar sobre el hecho de que las tareas domésticas son responsabilidad de todos.

Contenido:

Conceptos: Tareas domésticas, corresponsabilidad doméstica, equidad de género, igualdad de género, oficios, profesión.

Tema de la actividad: Tareas en el hogar

Introducción:

En la familia, las niñas y los niños comienzan a tener diferentes responsabilidades en el hogar. Una de ellas son las tareas domésticas. Éstas no siempre están repartidas equitativamente entre los miembros de la familia, lo cual crea una mayor carga solo en algunas personas en específico.

Piensa:

1. ¿A quién crees que lo corresponden las tareas del hogar?
2. ¿Por qué crees que esto es así?
3. ¿Piensas que es justo que las tareas del hogar las realice una sola persona? ¿Por qué?

Las tareas domésticas:

Las tareas domésticas o la administración del hogar es la gestión de las tareas involucradas en el funcionamiento de un hogar.

Por ejemplo: Cocinar, organizar y servir la mesa, limpiar, ordenar, realizar la compra diaria, pagar las cuentas, realizar el mantenimiento del equipamiento doméstico, el cuidado de los niños y las personas dependientes, entre otras.

Continuación: Tareas domésticas.

Por mucho tiempo, estas tareas han sido asignadas a la mujer. Sin embargo, hoy día queda comprobado que las tareas domésticas nos corresponden a todos. Este término es definido como **corresponsabilidad doméstica**, que es la repartición de tareas domésticas equitativamente entre hombres y mujeres, de esta manera estamos demostrando equidad entre los géneros.

¿Qué es equidad de género e igualdad de género?

Según la UNESCO, equidad de género se define como ***“la imparcialidad en el trato que reciben mujeres y hombres de acuerdo con sus necesidades respectivas ya sea con un trato igualitario o con uno diferenciado pero que se considera equivalente en lo que se refiere a los derechos, los beneficios, las obligaciones y las posibilidades”***.

En otras palabras, cuando hablamos de equidad de género nos referimos a que como seres humanos todos somos diferentes, sin embargo, tanto hombres como mujeres merecemos los mismos derechos, beneficios, obligaciones y posibilidades tanto dentro como fuera del hogar en el mundo laboral.

Igualdad de género: se define como “la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres, y las niñas y los niños”. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres sean lo mismo, sino que los derechos, las responsabilidades y las oportunidades no dependen del sexo con el que nacieron. La igualdad de género supone que se tengan en cuenta los intereses, las necesidades y las prioridades tanto de las mujeres como de los hombres, reconociéndose la diversidad de los diferentes grupos de mujeres y de hombres.

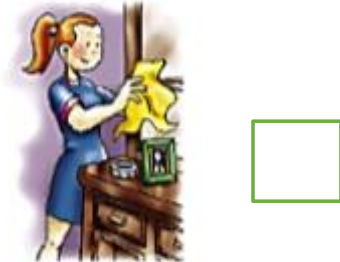
Actividad: Tareas domésticas: equidad

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Marca con una **(X)** las láminas que muestren equidad en las tareas domésticas.



La familia Martínez realiza equitativamente las tareas del hogar.



Camila es la mujer de la casa. Por lo tanto, se encarga de limpiar todo el polvo.



Los Morales se dividen las tareas del hogar y se divierten mucho haciéndolo.



Beatriz se encarga sola de todas las tareas del hogar.



La familia Nieves se divide muy bien sus tareas en el hogar; así todos tienen más tiempo para divertirse juntos.



Daniel y su papá doblan la ropa mientras mamá la lava.

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Marca con una **(X)** las láminas que muestren inequidad en las tareas domésticas.



Mamá es quien se encarga de recoger los cuartos.



Mis hermanos y yo ayudamos a mamá en las tareas del hogar.



Ana ayuda a su mamá a lavar los trastes.



Carlos tiene que trabajar duro para traer dinero a su casa.



La familia Rodríguez comparte las tareas del hogar equitativamente.



Sofía debe aprender a mapear el piso porque ella es una niña.

Continuación:

¿Sabes lo que es una profesión u oficio?

Un oficio o una profesión es aquella actividad que requiere algún grado de conocimiento especializado sobre algún área y se ejerce a cambio de una remuneración económica. La diferencia entre ambos términos suele radicar en el tipo de trabajo que se realiza. **Un oficio** casi siempre está relacionado con las actividades manuales como el oficio de artesano o el de panadero. Por otro lado, **una profesión** se refiere a aquellas actividades que se realizan en una oficina, consultorio o laboratorio.

Sin embargo, la diferencia más importante radica en el nivel de preparación académica que cada uno requiere. **Para un oficio, no es necesario contar con un título universitario**, basta con contar con la experiencia necesaria que se adquiere con la preparación. **Por el contrario, una profesión requiere casi obligatoriamente contar con un título universitario** que avale los conocimientos de la persona.

Contesta:

¿Qué profesión u oficio te gustaría desempeñar?

¿Qué debemos hacer para ejercer una profesión?

Contesta:

¿Cuál es la principal diferencia entre un oficio y una profesión?

Actividad: Oficios o profesiones

Instrucciones: Haz una **X** al lado de cada oficio o profesión de acuerdo con el género que usualmente lo practica.

Profesiones	Usualmente lo hace un hombre 	También lo hace una mujer 
Piloto de avión		
Veterinario		
Taxista		
Docente		
Enfermero		
Secretario		
Gerente de banco		
Doctor		
Personal de custodia (Mantenimiento)		
Mecánico		
Chofer de autobuses escolares		
Arquitecto		
Policía		
Bombero		
Cocinero		
Niñero		
Gobernador		
Alcalde		

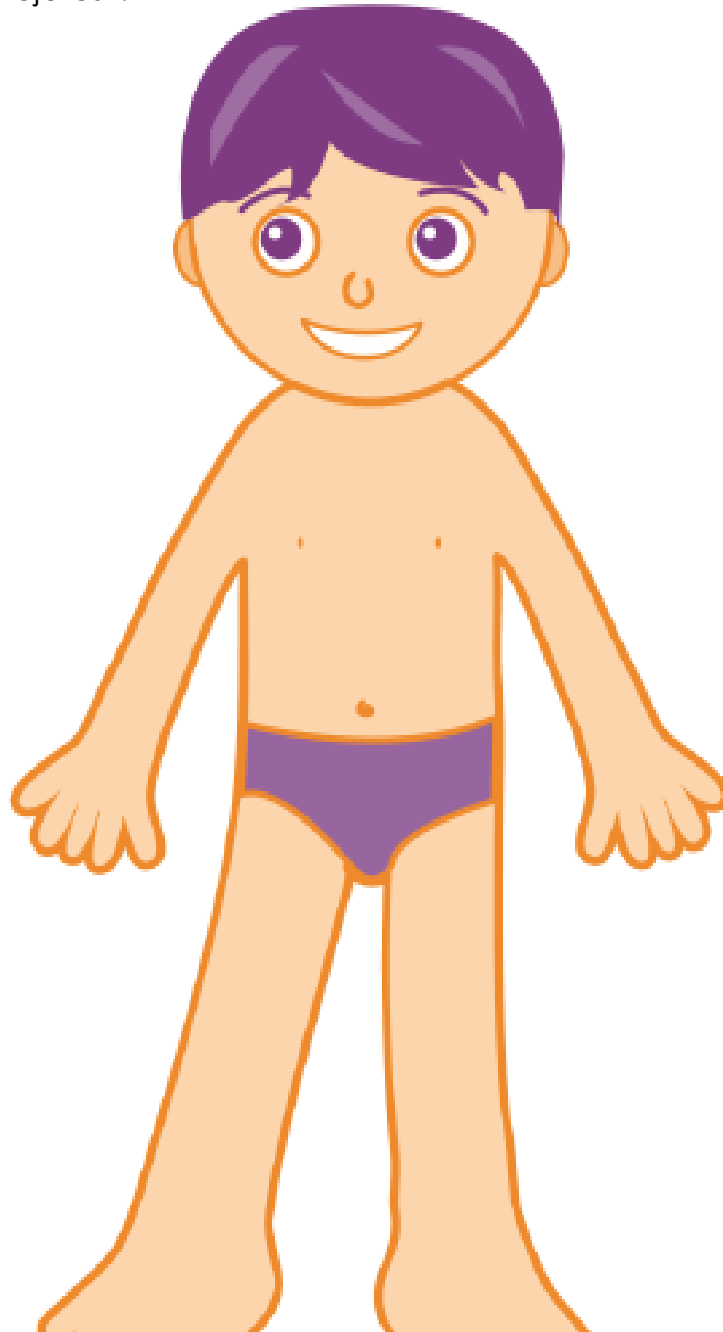
¿Crees que las profesiones pertenecen a un solo género? ¿Por qué?

Actividad: Mi profesión es...

Instrucciones: Recorta la silueta y el atuendo, los accesorios y herramientas con las que puedes vestirla de acuerdo con la profesión u oficio que quieras representar (anejo 1, páginas 1 a la 7) para hacer un teatro de títeres.

Por ejemplo: "Hola me llamo Ricardo, trabajo haciendo ropa; aprendí a coser hace muchos años. Me encanta ver a las personas con mis vestidos. Hago ropa para hombres y mujeres".

- MUÑECOS DE VESTIR Y ACCESORIOS PUEDE
CÓPIARLOS, CALCARLOS O RECORTARLOS.













Contesta las siguientes preguntas:

¿Por qué escogiste esa profesión u oficio?

¿Quiénes pueden realizar esa profesión u oficio? ¿Por qué?

¿Conocen a alguien que crea que hay profesiones que no puedan realizar las mujeres o los hombres?

¿Crees que tenemos derecho a elegir la profesión que más nos guste sin importar nuestro sexo?

Lección 8: Respeto a la diversidad

Estándar: Prevención y control de violencia

Expectativas:

Prekínder	Kindergarten	Primero	Segundo	Tercero
PK.4.11.M.SC Menciona la importancia de la equidad de género en la sociedad.	K.4.11.P.SC Compara la equidad e inequidad de género.	1.4.11.P.SC Reconoce los roles que desempeña el género masculino y femenino.	2.4.11.P.SC Relaciona la igualdad de los roles que desempeña el género masculino y femenino. 3	3.4.11.P.SC Aplica lo que es el respeto hacia los roles del género masculino y femenino

Objetivos de aprendizaje:

A través la pequeña investigación, el estudiantado deberá:

- Desarrollar sentimientos de respeto hacia la diversidad cultural y racial.

Tiempo de trabajo aproximado: Cinco horas.

Instrucciones: El siguiente módulo será trabajado como un proyecto especial. A continuación, se ofrecerán los detalles del trabajo y las instrucciones específicas.

Apertura:

Es de suma importancia enseñar a los estudiantes desde temprana edad, que a las personas no se les discrimina por su raza o procedencia étnica. Es necesario luchar contra el racismo que está presente desde hace siglos en nuestra cultura. Hay que comprender que la diversidad está en las distintas culturas y razas. Se es diferente porque nos educamos en culturas diferentes, pero como seres humanos somos iguales, nos diferencian nuestros valores.

Contenido:

Conceptos: respeto, valores, diversidad cultural

Tema: El respeto a la diversidad.

El respeto es comúnmente definido como un valor respecto a otros valores. Acciones o comportamientos, que dan valor así mismo. También, respeto puede ser: respeto a la diversidad, hacia los demás, hacia lo ajeno, entre otras cosas.

El respeto como valor se define en el diccionario de la Real Academia Española (R.A.E.) como la veneración, la consideración, deferencia o acatamiento que se hace a alguien o algo. *En resumen*, respeto es reconocer, apreciar y valor a las personas, así como a los demás, estableciendo lo que cada uno puede o no hacer, como base de la convivencia grupal. Respetar a alguien es tratarlo de acuerdo con su dignidad.

Por tal razón, es necesario que desde temprana edad se enseñe a los niños que a las personas no se les discrimina por su raza o procedencia étnica. Al niño hay que enseñarle a respetar lo diverso, a comprender que la diversidad está en las distintas culturas y razas, que se es diferente porque nos educamos en culturas diferentes, **pero como seres humanos somos iguales**, nos diferencian nuestros valores.

Unidad 2: Destrezas de vida

Trabajo especial lección 8: Respeto a la diversidad

Actividad de investigación:

Descripción:

En diferentes partes del mundo viven niños que pertenecen a diferentes culturas distintas a las nuestras. Hablan, visten y tienen costumbres diferentes. Por tal razón, y con motivo de apreciar la diversidad cultural, estarás realizando una pequeña investigación en la cual expondrás algunas de las costumbres y tradiciones de un país del cual interesas aprender.

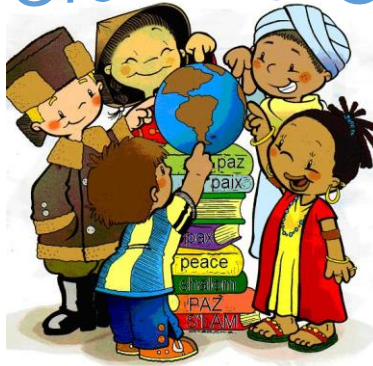
Pasos a seguir: Utiliza la hoja de trabajo que aparece a continuación para completar el trabajo.

1. Selecciona un país del que te interesaría aprender de su cultura.
2. ¿Qué idioma hablan?
3. Investiga si tienen algún tipo de vestimenta tradicional que los represente.
4. ¿Tienen alguna forma en particular de saludar?
5. ¿Cuáles son algunos de sus platos típicos o tradicionales?
6. ¿Practican algún deporte diferente a los nuestros? ¿Cuáles?
7. ¿Cuáles son algunas fechas especiales que celebran?
8. ¿Existe algún lugar de interés para visitar?

Nombre del estudiante: _____

Grupo: _____ Maestro(a): _____

La diversidad cultural!



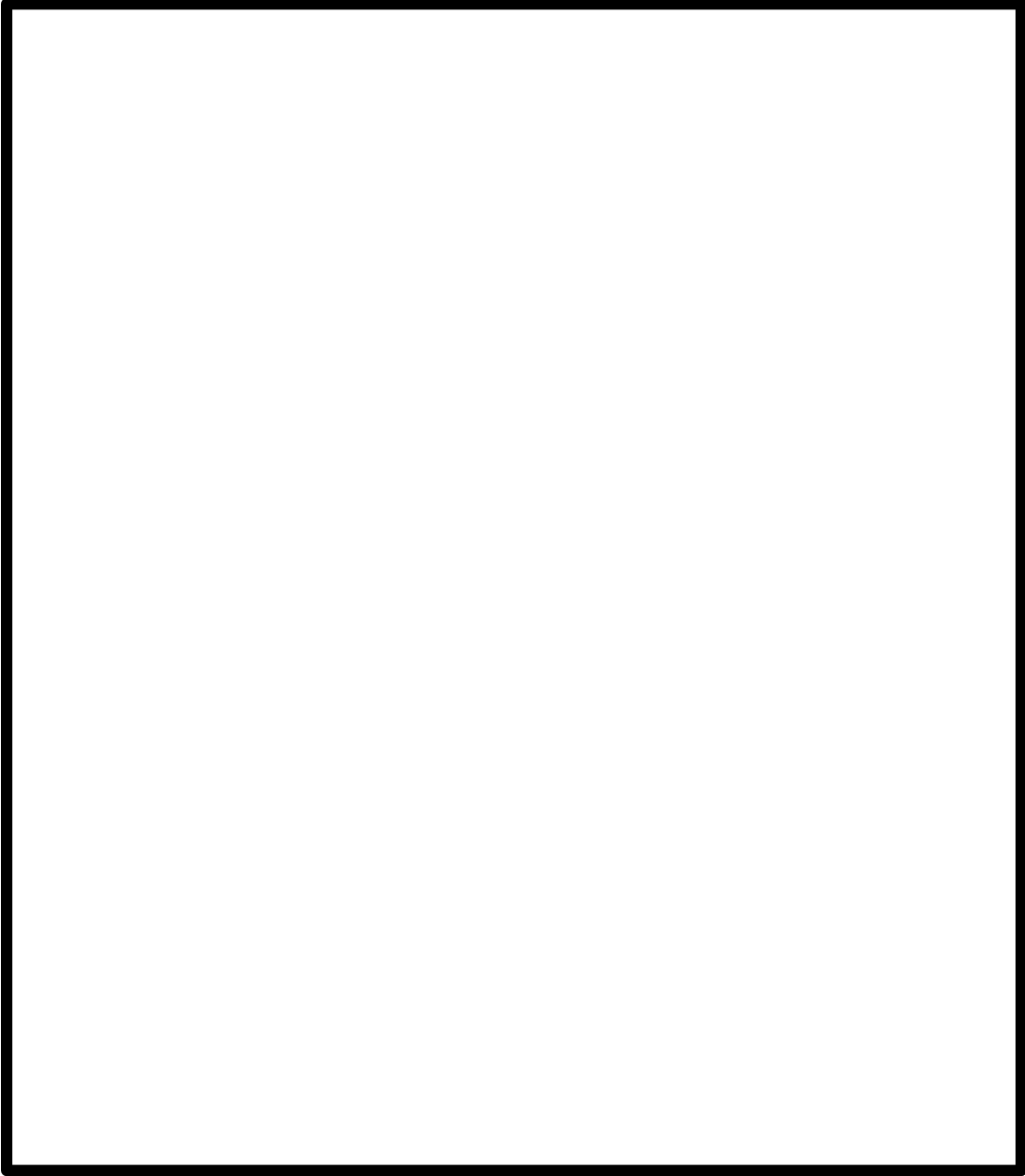
Asegúrate de contestar cada una de las siguientes preguntas:

1. ¿De qué país te gustaría aprender sobre sus costumbres y tradiciones?

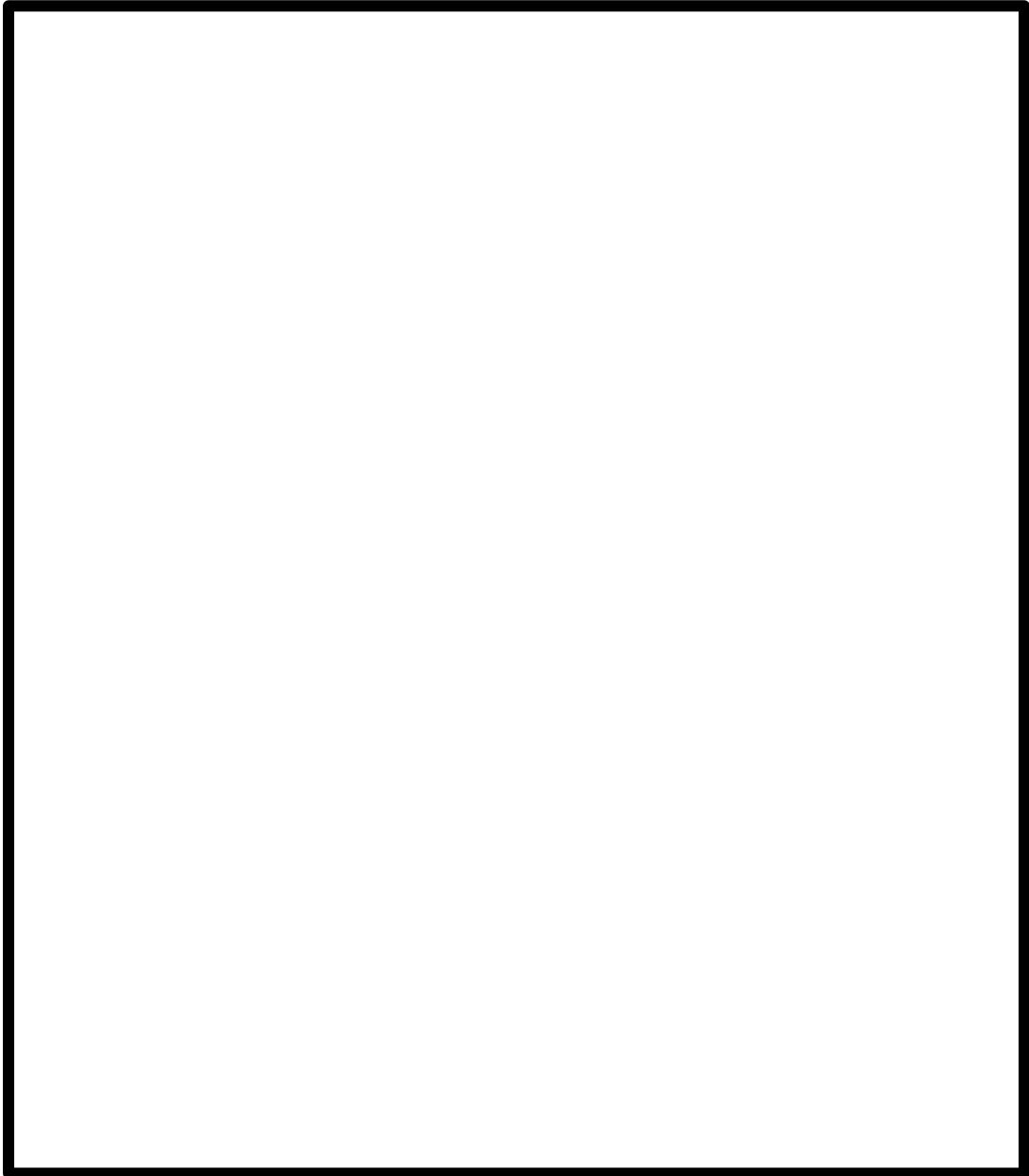
2. ¿Qué idioma hablan?

3. En el siguiente recuadro, pega una ilustración de algún tipo de vestimenta tradicional de este país.

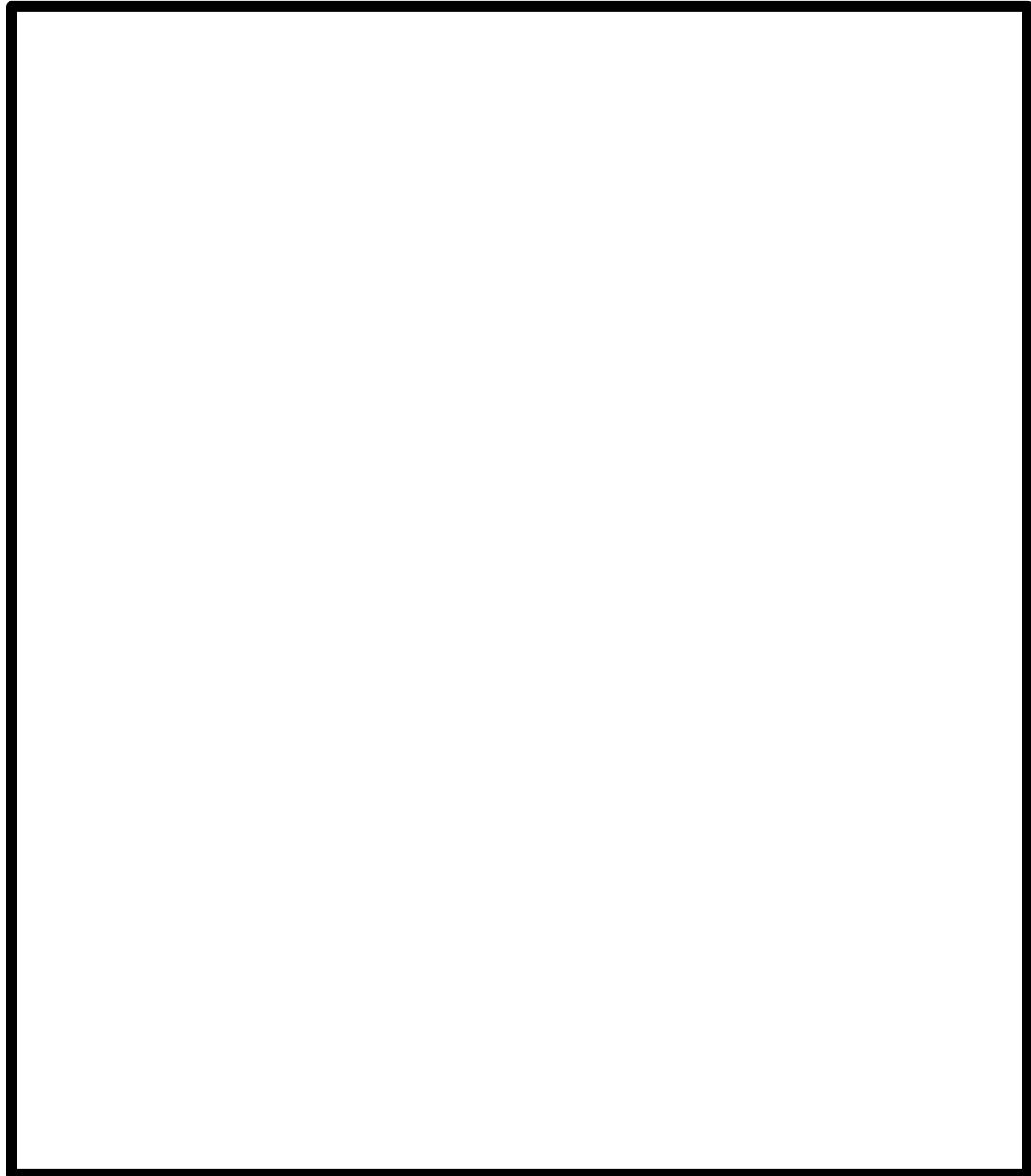
4. ¿Cuáles son algunos de sus platos típicos o tradicionales? Escribe o pega ilustraciones de estos.



5. ¿Practican algún deporte diferente a los nuestros? ¿Cuáles? Escribe o pega ilustraciones de estos.



6. ¿Cuáles son algunas fechas o eventos especiales que celebran? Escribe o pega ilustraciones de estos.



7. ¿Existe algún lugar de interés para visitar? Escribe o pega ilustraciones de estos.



8. ¿Qué aprendiste al realizar este trabajo? Escribe o en su lugar realiza un dibujo.



Estimada familia:

El Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) tiene como prioridad el garantizar que a sus hijos se les provea una educación pública, gratuita y apropiada. Para lograr este cometido, es imperativo tener presente que los seres humanos son diversos. Por eso, al educar es necesario reconocer las habilidades de cada individuo y buscar estrategias para minimizar todas aquellas barreras que pudieran limitar el acceso a su educación.

La otorgación de acomodados razonables es una de las estrategias que se utilizan para minimizar las necesidades que pudiera presentar un estudiante. Estos permiten adaptar

la forma en que se presenta el material, la forma en que el estudiante responde, la adaptación del ambiente y lugar de estudio y el tiempo e itinerario que se utiliza. Su función principal es proveerle al estudiante acceso equitativo durante la enseñanza y la evaluación. Estos tienen la intención de reducir los efectos de la discapacidad, excepcionalidad o limitación del idioma y no, de reducir las expectativas para el aprendizaje. Durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, se debe tener altas expectativas con nuestros niños y jóvenes.

Esta guía tiene el objetivo de apoyar a las familias en la selección y administración de los acomodados razonables durante el proceso de enseñanza y evaluación para los estudiantes que utilizarán este módulo didáctico. Los acomodados razonables le permiten a su hijo realizar la tarea y la evaluación, no de una forma más fácil, sino de una forma que sea posible de realizar, según las capacidades que muestre. El ofrecimiento de acomodados razonables está atado a la forma en que su hijo aprende. Los estudios en neurociencia establecen que los seres humanos aprenden de forma visual, de forma auditiva o de forma kinestésica o multisensorial, y aunque puede inclinarse por algún estilo, la mayoría utilizan los tres.

Por ello, a continuación, se presentan algunos ejemplos de acomodados razonables que podrían utilizar con su hijo mientras trabaja este módulo didáctico en el hogar. Es importante que como madre, padre o persona encargada en dirigir al estudiante en esta tarea los tenga presente y pueda documentar cuales se utilizaron. Si necesita más información, puede hacer referencia a la **Guía para la provisión de acomodados razonables** (2018) disponible por medio de la página www.de.pr.gov, en educación especial, bajo Manuales y Reglamentos.

GUÍA DE ACOMODOS RAZONABLES PARA LOS ESTUDIANTES QUE TRABAJARÁN BAJO MÓDULOS DIDÁCTICOS

Acomodos de presentación	Acomodos en la forma de responder	Acomodos de ambiente y lugar	Acomodos de tiempo e itinerario
Cambian la manera en que se presenta la información al estudiante. Esto le permite tener acceso a la información de diferentes maneras. El	Cambian la manera en que el estudiante responde o demuestra su conocimiento. Permite a los estudiantes presentar las contestaciones de	Cambia el lugar, el entorno o el ambiente donde el estudiante completará el módulo didáctico. Los acomodados de ambiente y lugar requieren de	Cambian la cantidad de tiempo permitido para completar una evaluación o asignación; cambia la manera, orden u hora en que se organiza el

Acomodos de presentación	Acomodos en la forma de responder	Acomodos de ambiente y lugar	Acomodos de tiempo e itinerario
material puede ser presentado de forma auditiva, táctil, visual o multisensorial.	las tareas de diferentes maneras. Por ejemplo, de forma verbal, por medio de manipulativos, entre otros.	organizar el espacio donde el estudiante trabajará.	tiempo, las materias o las tareas.
<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras ▪ Uso de láminas, videos pictogramas. ▪ Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (highlighters), subrayar palabras importantes. ▪ Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones. ▪ Hablar con claridad, pausado ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante ▪ Añadir al material información complementaria <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leerle el material o utilizar aplicaciones que convierten el texto en formato audible. ▪ Leer en voz alta las instrucciones. ▪ Permitir que el estudiante se grabe mientras lee el material. ▪ Audiolibros 	<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar la computadora para que pueda escribir. ▪ Utilizar organizadores gráficos. ▪ Hacer dibujos que expliquen su contestación. ▪ Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones ▪ Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual. ▪ Contestar en el folleto. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabar sus contestaciones ▪ Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado. ▪ Hacer presentaciones orales. ▪ Hacer videos explicativos. ▪ Hacer exposiciones <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Señalar la contestación a una 	<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores. ▪ Lugar ventilado, con buena iluminación. ▪ Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas. ▪ Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambiente se le permita moverse, hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar. ▪ Permitir que realice las actividades en diferentes escenarios controlados por el adulto. Ejemplo el piso, la mesa del 	<p>Aprendiz visual y auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparar una agenda detalladas y con códigos de colores con lo que tienen que realizar. ▪ Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda. ▪ Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear. ▪ Utilizar “post-it” para organizar su día. ▪ Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas. ▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Asistir al estudiante a organizar su trabajo con agendas escritas o electrónicas. ▪ Establecer mecanismos para recordatorios que le sean efectivos. ▪ Utilizar las recompensas al terminar sus tareas asignadas en el tiempo establecido. ▪ Establecer horarios flexibles para

Acomodos de presentación	Acomodos en la forma de responder	Acomodos de ambiente y lugar	Acomodos de tiempo e itinerario
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Repetición de instrucciones ▪ Pedirle al estudiante que explique en sus propias palabras lo que tiene que hacer ▪ Utilizar el material grabado ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentar el material segmentado (en pedazos) ▪ Dividir la tarea en partes cortas ▪ Utilizar manipulativos ▪ Utilizar canciones ▪ Utilizar videos ▪ Presentar el material de forma activa, con materiales comunes. ▪ Permitirle al estudiante investigar sobre el tema que se trabajará ▪ Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante 	<p>computadora o a una persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar manipulativos para representar su contestación. ▪ Hacer presentaciones orales y escritas. ▪ Hacer dramas donde represente lo aprendido. ▪ Crear videos, canciones, carteles, infografías para explicar el material. ▪ Utilizar un comunicador electrónico o manual. 	<p>comedor y luego, un escritorio.</p>	<p>completar las tareas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Proveer recesos entre tareas. ▪ Tener flexibilidad en cuando al mejor horario para completar las tareas. ▪ Comenzar con las tareas más fáciles y luego, pasar a las más complejas. ▪ Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.

HOJA DE DOCUMENTAR LOS ACOMODOS RAZONABLES UTILIZADOS AL TRABAJAR EL MÓDULO DIDÁCTICO

Nombre del estudiante: _____
Materia del módulo: _____

Número de SIE: _____
Grado: _____

Estimada familia:

1.

Utiliza la siguiente hoja para documentar los acomodados razonables que utiliza con tu hijo en el proceso de apoyo y seguimiento al estudio de este módulo. Favor de colocar una marca de cotejo [✓] en aquellos acomodados razonables que utilizó con su hijo para completar el módulo didáctico. Puede marcar todos los que aplique y añadir adicionales en la parte asignada para ello.

Acomodos de presentación	Acomodos de tiempo e itinerario
<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Usar letra agrandada o equipos para agrandar como lupas, televisores y computadoras <input type="checkbox"/> Uso de láminas, videos pictogramas. <input type="checkbox"/> Utilizar claves visuales tales como uso de colores en las instrucciones, resaltadores (<i>highlighters</i>), subrayar palabras importantes. <input type="checkbox"/> Demostrar lo que se espera que realice el estudiante y utilizar modelos o demostraciones. <input type="checkbox"/> Hablar con claridad, pausado <input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante <input type="checkbox"/> Añadir al material información complementaria <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Leerle el material o utilizar aplicaciones que convierten el texto en formato audible. <input type="checkbox"/> Leer en voz alta las instrucciones. <input type="checkbox"/> Permitir que el estudiante se grabe mientras lee el material. <input type="checkbox"/> Audiolibros <input type="checkbox"/> Repetición de instrucciones <input type="checkbox"/> Pedirle al estudiante que explique en sus propias palabras lo que tiene que hacer <input type="checkbox"/> Utilizar el material grabado <input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Presentar el material segmentado (en pedazos) <input type="checkbox"/> Dividir la tarea en partes cortas <input type="checkbox"/> Utilizar manipulativos 	<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utilizar la computadora para que pueda escribir. <input type="checkbox"/> Utilizar organizadores gráficos. <input type="checkbox"/> Hacer dibujos que expliquen su contestación. <input type="checkbox"/> Permitir el uso de láminas o dibujos para explicar sus contestaciones <input type="checkbox"/> Permitir que el estudiante escriba lo que aprendió por medio de tarjetas, franjas, láminas, la computadora o un comunicador visual. <input type="checkbox"/> Contestar en el folleto. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Grabar sus contestaciones <input type="checkbox"/> Ofrecer sus contestaciones a un adulto que documentará por escrito lo mencionado. <input type="checkbox"/> Hacer presentaciones orales. <input type="checkbox"/> Hacer videos explicativos. <input type="checkbox"/> Hacer exposiciones <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Señalar la contestación a una computadora o a una persona. <input type="checkbox"/> Utilizar manipulativos para representar su contestación. <input type="checkbox"/> Hacer presentaciones orales y escritas. <input type="checkbox"/> Hacer dramas donde represente lo aprendido. <input type="checkbox"/> Crear videos, canciones, carteles, infografías para explicar el material. <input type="checkbox"/> Utilizar un comunicador electrónico o manual.

Acomodos de presentación	Acomodos de tiempo e itinerario
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utilizar canciones <input type="checkbox"/> Utilizar videos <input type="checkbox"/> Presentar el material de forma activa, con materiales comunes. <input type="checkbox"/> Permitirle al estudiante investigar sobre el tema que se trabajará <input type="checkbox"/> Identificar compañeros que puedan servir de apoyo para el estudiante 	
Acomodos de respuesta	Acomodos de ambiente y lugar
<p>Aprendiz visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente silencioso, estructurado, sin muchos distractores. <input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación. <input type="checkbox"/> Utilizar escritorio o mesa cerca del adulto para que lo dirija. <p>Aprendiz auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente donde pueda leer en voz alta o donde pueda escuchar el material sin interrumpir a otras personas. <input type="checkbox"/> Lugar ventilado, con buena iluminación y donde se les permita el movimiento mientras repite en voz alta el material. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ambiente se le permita moverse, hablar, escuchar música mientras trabaja, cantar. <input type="checkbox"/> Permitir que realice las actividades en diferentes escenarios controlados por el adulto. Ejemplo el piso, la mesa del comedor y luego, un escritorio. 	<p>Aprendiz visual y auditivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Preparar una agenda detalladas y con códigos de colores con lo que tienen que realizar. <input type="checkbox"/> Reforzar el que termine las tareas asignadas en la agenda. <input type="checkbox"/> Utilizar agendas de papel donde pueda marcar, escribir, colorear. <input type="checkbox"/> Utilizar “post-it” para organizar su día. <input type="checkbox"/> Comenzar con las clases más complejas y luego moverse a las sencillas. <input type="checkbox"/> Brindar tiempo extendido para completar sus tareas. <p>Aprendiz multisensorial:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Asistir al estudiante a organizar su trabajo con agendas escritas o electrónicas. <input type="checkbox"/> Establecer mecanismos para recordatorios que le sean efectivos. <input type="checkbox"/> Utilizar las recompensas al terminar sus tareas asignadas en el tiempo establecido. <input type="checkbox"/> Establecer horarios flexibles para completar las tareas. <input type="checkbox"/> Proveer recesos entre tareas. <input type="checkbox"/> Tener flexibilidad en cuando al mejor horario para completar las tareas. <input type="checkbox"/> Comenzar con las tareas más fáciles y luego, pasar a las más complejas. <input type="checkbox"/> Brindar tiempo extendido para completar sus tareas.
<p>Otros:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

2.

Si tu hijo es un candidato o un participante de los servicios para estudiantes aprendices del español como segundo idioma e inmigrantes considera las siguientes sugerencias de enseñanza:

- Proporcionar un modelo o demostraciones de respuestas escritas u orales requeridas o esperadas.
- Comprobar si hay comprensión: use preguntas que requieran respuestas de una sola palabra, apoyos y gestos.
- Hablar con claridad, de manera pausada.
- Evitar el uso de las expresiones coloquiales, complejas.
- Asegurar que los estudiantes tengan todos los materiales necesarios.
- Leer las instrucciones oralmente.
- Corroborar que los estudiantes entiendan las instrucciones.
- Incorporar visuales: gestos, accesorios, gráficos organizadores y tablas.
- Sentarse cerca o junto al estudiante durante el tiempo de estudio.
- Seguir rutinas predecibles para crear un ambiente de seguridad y estabilidad para el aprendizaje.
- Permitir el aprendizaje por descubrimiento, pero estar disponible para ofrecer instrucciones directas sobre cómo completar una tarea.
- Utilizar los organizadores gráficos para la relación de ideas, conceptos y textos.
- Permitir el uso del diccionario regular o ilustrado.
- Crear un glosario pictórico.
- Simplificar las instrucciones.
- Ofrecer apoyo en la realización de trabajos de investigación.
- Ofrecer los pasos a seguir en el desarrollo de párrafos y ensayos.
- Proveer libros o lecturas con conceptos similares, pero en un nivel más sencillo.
- Proveer un lector.
- Proveer ejemplos.
- Agrupar problemas similares (todas las sumas juntas), utilizar dibujos, láminas, o gráficas para apoyar la explicación de los conceptos, reducir la complejidad lingüística del problema, leer y explicar el problema o teoría verbalmente o descomponerlo en pasos cortos.
- Proveer objetos para el aprendizaje (concretizar el vocabulario o conceptos).
- Reducir la longitud y permitir más tiempo para las tareas escritas.
- Leer al estudiante los textos que tiene dificultad para entender.
- Aceptar todos los intentos de producción de voz sin corrección de errores.
- Permitir que los estudiantes sustituyan dibujos, imágenes o diagramas, gráficos, gráficos para una asignación escrita.
- Esbozar el material de lectura para el estudiante en su nivel de lectura, enfatizando las ideas principales.
- Reducir el número de problemas en una página.
- Proporcionar objetos manipulativos para que el estudiante utilice cuando resuelva problemas de matemáticas.

3.

Si tu hijo es un estudiante dotado, es decir, que obtuvo 130 o más de cociente intelectual (CI) en una prueba psicométrica, su educación debe ser dirigida y desafiante. Deberán considerar las siguientes recomendaciones:

- Conocer las capacidades especiales del estudiante, sus intereses y estilos de aprendizaje.
- Realizar actividades motivadoras que les exijan pensar a niveles más sofisticados y explorar nuevos temas.
- Adaptar el currículo y profundizar.
- Evitar las repeticiones y las rutinas.
- Realizar tareas de escritura para desarrollar empatía y sensibilidad.
- Utilizar la investigación como estrategia de enseñanza.
- Promover la producción de ideas creativas.
- Permitirle que aprenda a su ritmo.
- Proveer mayor tiempo para completar las tareas, cuando lo requiera.
- Cuidar la alineación entre su educación y sus necesidades académicas y socioemocionales.